



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**TALLER: "LUCHANDO CONTRA LA DEPENDENCIA  
EMOCIONAL EN LAS PAREJAS". UNA PROPUESTA.**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**MEYALI ALEJANDRA MONTERO RODRÍGUEZ**

**DIRECTORA DE LA TESINA:**

**MTRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ**



Ciudad Universitaria, D.F.

Octubre, 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

*La vida me ha enseñado que no existe ningún plazo que no se cumpla, lo que más temo, lo que más anhelo, el momento que no quisiera que nunca que llegara y el momento que me gustaría que durara por siempre.*

*Vivamos el presente de manera que nos alegre recordarlo en el futuro y construyamos nuestro futuro como nos gustaría perpetuar nuestro pasado.*

A la Universidad Americana de Acapulco por permitirme vivir la experiencia más enriquecedora de mi vida.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por permitirme cumplir un sueño.

Agradezco a mi directora de tesis, la maestra Blanca Elena Mancilla Gómez su paciencia y dedicación con este trabajo.

A:

Mtra. Angelina Guerrero Luna

Mtra. Laura Somarriba

Lic. Aída Araceli Mendoza

Lic. Lidia Díaz San Juan

Por sus sugerencias y comentarios que me ayudaron a mejorar este trabajo.

A mis maestras que durante la carrera me enseñaron a amar a la psicología, además de que su pasó por mi vida me enriqueció no solo profesionalmente, sino también interpersonalmente, a ustedes mi más sincera admiración y agradecimiento:

Lic. Rosa Elia Contreras

Lic. Luz María González

Lic. Elsa Silvia Rangel

Lic. Adriana Gómez

Al Lic. Juan Manuel Gálvez Noguez y a la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología por darme la oportunidad de concluir un ciclo en mi vida.

Al Lic. José Manuel Leyva Castro por su guía y asesoramiento en este proceso.

A la Profra. Esther Rodríguez Pérez por su ayuda y apoyo incondicional.

## DEDICATORIA

*Gracias a mis cuatro pilares  
que con su amor, cariño y comprensión  
me sostienen en épocas de calma y tempestad,  
a ellas mis éxitos pasados y futuros.*

*A Dios lo que soy.*

*A papá su presencia en mi vida que la complementan.*

A Dios, por ser la fuerza que me impulsa a continuar y la luz para transitar en cada paso que doy.

A ti mamá que siempre piensas en mí antes que en tí, gracias por todo lo que me has dado, porque gracias a ti me he convertido en la persona que soy hoy. Te amo nunca lo olvides, y espero que algún día pueda devolverte de alguna forma un poco de toda tu dedicación y amor.

A ti, abuita que dedicaste tus mejores años para cuidarme y protegerme cuando más lo necesite y que me diste lo mejor de tu vida, gracias por tus consejos que más que en mi mente los llevo en el corazón, te amo.

A ti madrina gracias por tu apoyo incondicional en todos los aspectos de mi vida, porque siempre has estado ahí cuando te he necesitado, gracias por escucharme y por entenderme, gracias porque mucho de lo que ahora soy también te lo debo a ti, te amo.

A ti madrina Gloria (mi yayita adorada), gracias por todo, por ser mi amiga, por entenderme, por darme todo ese cariño incondicional y por quererme tanto, yo también te adoro no sabes cuánto, te amo.

Papi, es difícil decir algo cuando no estás acostumbrada a hacerlo pero te amo, gracias por todo, a ti también te dedico este trabajo.

Gracias a los cinco que me han apoyado en este proceso, tanto económica como moralmente, yo también los he extrañado y siempre están en mis pensamientos y en mi corazón, para ustedes esto.

A mi tío Beto y mi tía Lucy que a lo largo de mi carrera siempre estuvieron pendiente de mí, que estuvieron ahí en las buenas y en las malas, gracias por todo, los adoro. A mi tío Marcos y mi tía Yeyis, a mi tío Augusto y mi tía Sulema, gracias por todo tíos, por su cariño incondicional, los quiero mucho.

A mis primos que más que eso han sido como mis hermanos, a ti Chel, te adoro, gracias por ser mi primis, mi hermana, mi best friend, yo también te extraño demasiado. A Claudia gracias por tu cariño te quiero mucho, mucho, a Ivan, Pave, Daniel, Omar, Rubí e Iris, a todos ustedes los adoro porque con ustedes he aprendido el cariño de hermanos.

A mis mejores amigas: a Elba y Claudia que a pesar del tiempo y la distancia nuestra amistad se hace más fuerte; a Lizz, Rubi, Pato y Anahí gracias por su amistad, por estar ahí cuando más las he necesitado, por la confianza que depositaron en mí y por su compañía incondicional en este sueño que comenzamos hace 5 años y que está a punto de terminar; a Angie y Rosy gracias por su amistad sincera y sus locuras.

A ustedes mis mejores amigas, gracias por todas las risas y por todos los momentos buenos y malos que hemos pasado y en los cuales hemos estado ahí para apoyarnos unas a otras.

A Sonia y Carito, a pesar de que en la escuela no fuimos muy unidas he aprendido a estimarlas demasiado, y las quiero mucho, gracias porque me han dado la oportunidad de conocerlas mejor y Dixie; gracias por tu apoyo y tus consejos.

A doña Aurorita, doña Lucy y Aurorita porque me han brindado su amistad y apoyo en este proceso que está por terminar, gracias por todo.

# INDICE

## RESUMEN

INTRODUCCIÓN .....	1
--------------------	---

## CAPITULO 1

<b>LA PAREJA .....</b>	<b>5</b>
1.1 Definición de pareja .....	5
1.2 Historia de la evolución de la relación de pareja.....	6
1.3 La pareja en México actual .....	11
1.4 Elección de pareja .....	15
1.4.1 Modalidades de elección .....	22
1.4.2 Patrones de atracción .....	25
1.5 Ciclo vital de la pareja.....	26
1.6 Factores que influyen en la relación de pareja .....	30
1.6.1 Teoría bio-socio-cultural .....	31
1.6.2 El amor .....	33
1.6.3 El poder .....	35
1.6.4 Los vínculos.....	37
1.6.5 La sexualidad.....	38

## CAPITULO 2

<b>LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE .....</b>	<b>40</b>
2.1. Trastorno de personalidad por dependencia .....	42
2.1.1 Variantes de la personalidad dependiente .....	48
2.1.2 Efectos positivos de la dependencia .....	49
2.2. Trastorno histriónico de la personalidad .....	50
2.3. Trastorno de personalidad por codependencia.....	53
2.3.1 Diferencias entre el trastorno de personalidad por dependencia y codependencia. ....	55

## **CAPITULO 3**

### **DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL**

<b>EN LAS PAREJAS</b> .....	57
3.1 Características de los dependientes emocionales .....	59
3.1.1 Área de las relaciones de pareja .....	60
3.1.2 Área de las relaciones con el entorno interpersonal .....	63
3.1.3 Área de autoestima y estado de ánimo .....	64
3.2 Características de las parejas de los dependientes emocionales .....	65
3.3 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales .....	67
3.4 Causas y características .....	69
3.5 Codependencia .....	72
3.6 El apego afectivo y la dependencia emocional .....	74

## **CAPITULO 4**

### **TALLER: “LUCHANDO CONTRA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS PAREJAS”**

Justificación .....	77
Objetivo general .....	77
Sesión 1 .....	79
Sesión 2 .....	80
Sesión 3 .....	81
Sesión 4 .....	82
Sesión 5 .....	83
Evaluación del taller .....	84

<b>CONCLUSIONES</b> .....	87
---------------------------	----

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

## **RESUMEN**

La pareja es un tema muy complejo y los diversos conflictos por los que atraviesa son muy variados; sin embargo, la dependencia emocional impide el crecimiento de la relación, debido a que limita las capacidades de los individuos involucrados, por eso se presenta una propuesta de un taller con un enfoque gestáltico, cuyo fin es sensibilizar a las parejas acerca de la dependencia emocional, para que sean capaces de identificar síntomas en ellos, además de desarrollar algunos aspectos que les permitan ser menos vulnerables. La primera sesión tiene como objetivo definir la dependencia emocional e integrar el grupo. En la segunda sesión es fomentar la autoestima en los participantes y concientizarlos de la importancia en la prevención. Fortalecer la toma de decisiones y la autonomía será el objetivo de la tercera sesión. En la cuarta sesión se busca que los participantes se pongan en contacto con los posibles síntomas de la dependencia emocional. Por último, la quinta sesión será de retroalimentación.

Palabras claves: Dependencia emocional y pareja.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano por naturaleza es una persona social, que busca el reconocimiento y la afiliación con otros seres, esto también lo lleva a relacionarse en pareja con un fin común: el amor y la sexualidad. Por lo tanto, dos seres humanos que son físicamente diferentes, con una personalidad totalmente distinta y que han vivido una historia personal única, deciden compartir una parte de su vida.

Las relaciones de pareja son muy complejas, por lo que los individuos tienen que aprender a convivir con la otra persona y a crear lazos que los lleven a tener una relación satisfactoria, benéfica y saludable, para esto necesitan pasar por un proceso de adaptación, que les brinde las herramientas indispensables para resolver un sinfín de conflictos, que se presentan a lo largo de la relación.

Sin embargo, en muchas ocasiones las parejas no cuentan con las habilidades para resolver de forma adecuada los problemas que van surgiendo, lo que provoca que la relación se vuelva inestable e inadecuada, y aunque la pareja intenta solucionarlos de una manera asertiva, esto no siempre es posible, porque existen elementos intraindividuales e interpersonales, que impiden que los recursos que la pareja tiene no puedan desarrollarse de manera efectiva, tal es el caso de la dependencia emocional.

La dependencia emocional en las parejas es un problema actual, que tiene muchas implicaciones a nivel emocional y social. Una pareja con conflictos de este tipo no funciona adecuadamente, porque la persona que es dependiente muchas veces no sabe que lo es y puede confundirla con amor o complacencia, con esa excusa se olvida de sí misma y centra su atención en el otro, realizando conductas que pueden satisfacer las necesidades y deseos de la otra persona, por un miedo excesivo a la pérdida del ser amado, quien se vuelve codependiente, pero algunas conductas no siempre son lo suficientemente adecuadas para quien las realiza, debido a que quien está del otro lado, sabe que su pareja es dependiente y en ocasiones aprovecha la situación a su favor.

Precisamente por eso es que una pareja con una relación dependiente-codependiente no se da cuenta del conflicto como tal, porque la persona dependiente cree que está haciendo las cosas bien y la codependiente al saber que todas sus necesidades y deseos son satisfechos, tampoco se percata de la situación. La pareja es incapaz de identificar la problemática como tal, debido a que de alguna manera su relación ha logrado funcionar superficialmente, aunque al final esto represente la muerte psicológica de uno de los dos o de ambos.

El estudio de la dependencia emocional es de suma importancia, porque muchas parejas en la actualidad viven tal situación, lo que impide que su relación crezca de manera asertiva y se de la mutua cooperación. Este problema afecta a la persona dependiente porque su vida solo gira alrededor de la pareja, olvidando su propio ser y las demás personas que la rodean, no se permite ir más allá, deteniendo su crecimiento personal, profesional y social, porque cualquier decisión tiene que estar respaldada por la otra persona.

El sensibilizar a las personas con antecedentes o síntomas de dependencia emocional, les ofrece la oportunidad de descubrir que algo no funciona de manera correcta y les permite replantear sus conductas y la forma en que su relación ha estado evolucionando. Además de que puedan reconocer los recursos con que cuentan individualmente para fortalecer su autoestima, sin que esta dependa de lo que dice o piensa la otra persona.

Tomando en cuenta lo anterior, se realiza un trabajo teórico en el cual, se revisan los conceptos de pareja, dependencia emocional, así como la manera en que se da la relación de ambas, lo que permite la elaboración de un taller final, que está destinado precisamente a la sensibilización de las personas con dependencia emocional.

En lo que se refiere a la pareja en sí, se analizan los conceptos básicos que engloba el tema, la evolución que ha tenido, la forma en cómo se constituyen a lo largo del tiempo, las etapas por las que se manifiesta el proceso de una pareja, además de cada una de las áreas que la conforman, como: amor, atracción,

sexualidad, convivencia, familia. También se abordan los factores que influyen en la elección de una pareja y la dinámica que se desarrolla.

En un capítulo posterior, se explica el tema de dependencia emocional como tal, las características de personalidad de los individuos dependientes, los factores que influyen en su desarrollo y, la diferencia entre dependencia emocional y codependencia, porque en ciertos momentos estos términos se llegan a confundir.

Se considera importante abordar el tema de la parte codependiente debido a que ambas coexisten, así como revisar las características de la otra parte para obtener elementos importantes de la naturaleza de la dependencia emocional.

Por último, se explica cómo se desarrolla la dependencia emocional en la pareja, los conflictos y las desventajas que conlleva. Entender la dinámica de una relación de este tipo, ayuda a comprender a los dos integrantes que la conforman por separado, también se revisan teorías e investigaciones que van encaminadas a la solución del conflicto, lo que permitirá tener una idea de cómo se ha abordado el tema de forma psicológica, además de contar con una base que fundamente científicamente la elaboración del taller final.

A continuación se aborda el desarrollo del taller teórico-vivencial, donde se exponen los objetivos encaminados a la adquisición de conocimientos, que permitan a los asistentes llevar información sobre el tema para la sensibilización de la dependencia emocional en las parejas.

El taller se estructura a partir de sesiones teóricas y dinámicas, en las que se fortalece la autoestima y la capacidad de insight. En cada sesión se detalla el tema, los objetivos, las actividades, el material y el tiempo. Está basado en la terapia Gestált porque aporta diversas dinámicas que fortalecen la capacidad de insight, además de que el enfoque de ver al ser humano como un todo, propicia que en el taller se incluyan los aspectos que refuerzan la dependencia emocional.

Por último, se analizan y describen los alcances y las limitaciones que tiene la investigación y el taller mismo, también se exponen aquellos puntos en los cuales todavía se necesita seguir investigando más, así como los éxitos que se han obtenido.

# CAPITULO 1

## LA PAREJA

### 1.1 Definición de pareja.

Existen diversas definiciones de lo que es una pareja o una relación de pareja, algunas son muy simples y otras más complejas. Casado (1991, p. 11) hace una definición sencilla: “una pareja es un proceso de interrelación entre dos personas”.

Orlandini (citado en Alvarado, 2008, p. 9) se extiende un poco más, definiendo a la pareja como “un conjunto de dos personas usualmente del sexo contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido”.

Por otra parte, Rage (1997, p. 14) establece que una pareja “ha de estar compuesta por dos personas completas viviendo un proceso de madurez y preparada para la misión que va a emprender”.

Autores como Carena y Filidoro (2007, p. 57) consideran a la pareja heterosexual “en un vínculo que se propone ser continuo, exclusivo y en desarrollo hacia la madurez”.

Asimismo, Troya (2000, p. 39) comenta que “la pareja romántica es aquella en que las dos personas que la componen sienten que su unión conlleva un acto revolucionario”.

Money (citado en Alvarado, 2008, p. 9) crea un sinónimo entre amor y pareja, “amor significa pareja, y el enamoramiento resulta la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico”.

Otros autores van un poco más lejos, Samper y Garciandia (2007, p. 23), agregan al concepto de pareja la parte espiritual y la definen como "...a la vez espíritu y proceso espiritual, es combinación de opuestos, presencia psíquica extraconsciente, es sustancia gaseosa y al tiempo unidad de aquello que es común en medio de la diferencia". Dichos autores comentan que "la pareja implica compromiso mutuo y dependencia mutua, dos aspectos que suscitan la construcción de una unión, de una comunión de cuerpos y almas" (p. 23).

Díaz-Loving (1999, p. 37), describe no solo a la pareja, si no a su relación y la considera como una "serie de pasos entrelazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados".

Finalmente Sarquis (1930) define la relación de pareja como "la creación de un vínculo que se establece a través de una alianza dada por la elección".

## **1.2 Historia de la evolución de la relación de pareja.**

Estudiar la evolución de cómo ha sido concebida la pareja a través de los tiempos es de suma importancia, permitirá saber cómo es que la concepción actual se llegó a consolidar, y a la vez entender a la pareja en su contexto particular; debido a que la forma en que se interpreta la relación entre un hombre y una mujer depende mucho de la cultura, del lapso histórico y, de la influencia económica, religiosa y política (Casado, 1991).

Pero independientemente del periodo histórico y de la manera en cómo se percibe la relación de pareja, es imprescindible considerar que se basa en algo fundamental: la complementariedad, consecuencia de la división sexual de trabajo que ha estado presente desde hace miles de años (Badinter, 1986 citado en Casado, 1991). En la actualidad, a pesar de que los roles del individuo en la pareja han cambiado, la complementariedad sigue existiendo y es gracias a está, que los seres humanos van en busca de otra persona que aporte la parte que le hace falta.

Desde el inicio de la humanidad, la relación de pareja se ha hecho presente, sobre todo con el propósito de la reproducción; sin embargo, las primeras evidencias referentes a la concepción de la pareja datan de periodos ancestrales.

En el periodo Paleolítico, no existen en los dibujos de las cuevas vestigios acerca de la relación de pareja (Eguiluz, 2007). Pero sí está presente la división del trabajo, porque la caza y la recolección eran realizadas exclusivamente por los hombres, mientras que el cuidado de los hijos le correspondía a la mujer, a pesar de lo anterior existía una dependencia mutua, porque ambos aportaban recursos totalmente distintos (Casado, 1991). Es difícil afirmar quién tenía más poder en la relación, pero si se sabe que coexistían dos: el físico relacionado con la fuerza del hombre y el procreador con la mujer (Badinter, 1986 citado en Casado, 1991).

Los sentimientos amorosos se desarrollaron en especies como el Cro-Magnon hace 100,000 años en África y el cercano Oriente, porque en esa época los individuos empezaron a enterrar a sus muertos no solo para protegerlos de los depredadores si no como una forma de amor (Eguiluz, 2007).

En el periodo Neolítico la complementariedad basada en los dos poderes (el físico y el procreador) continua, pero el descubrimiento de la agricultura revaloriza el papel de la mujer, se propagan las diosas-madres y la trascendencia de la fertilidad en la vida. Más tarde en la Edad del cobre, el hombre equilibra su papel con el de la mujer, porque con la aparición del arado su participación es más activa en la agricultura, etapa donde prolifera la armonía entre ambos miembros de la pareja (Casado, 1991).

En la etapa de la domesticación, la cría de ganado y la formación de las primeras agrupaciones sociales, se produce una nueva división de las tareas, lo que trae un cambio en el pensamiento y en la manera de organizarse de las comunidades (Eguiluz, 2007). Además surge un aumento demográfico y de los recursos, lo que origina la lucha por la obtención de los bienes materiales, aparece el guerrero dándole al hombre el papel predominante como no lo había

tenido desde la caza. Es aquí cuando el hombre rompe lo que Badinter llamó complementariedad simétrica (Casado, 1991). Periodo en el que las mujeres comienzan a recibir un trato coercitivo, de raptos y principios de esclavitud (Eguiluz, Op. Cit.).

De esta forma se inicia la asimetría, que en los últimos tres mil a cuatro mil años se hace más fuerte, lo que genera el patriarcado que definirá las relaciones entre los hombres y las mujeres (Casado, Op. Cit.).

Con el establecimiento de las grandes civilizaciones, la pareja y su forma de ser vista cambia, dependiendo de la cultura. En Grecia, la sociedad mostraba gran importancia por la belleza corpórea y la excelencia intelectual, la atención se centraba en el hombre y en cualidades como la razón y el equilibrio, aceptaban la bisexualidad de la persona. El matrimonio de esta cultura fue monogámico y se permitía el divorcio por tres causas: poligamia, esterilidad e incompatibilidad de caracteres (Rage, 1996).

En Roma se tenían concepciones similares pero no iguales, porque aunque el matrimonio también era monógamo, la fidelidad de la mujer se consideraba de suma importancia, además de que los aristócratas valoraban demasiado la virginidad y el no serlo era de mala suerte; sin embargo, en las clases inferiores se permitía la infidelidad y solamente se limitaba la relación con la mujer de otro hombre (Rage, 1996). La mujer romana no tenía acceso a la educación ni a la política, la sociedad la idealizaba para el matrimonio y solo las de la clase alta tenían permitido divorciarse cuando quisieran. La moral romana hacía hincapié en que el hombre no debía dejarse dominar, por lo que la mujer estaba a su servicio, quien no podía sentir y expresar placer (Eguiluz, 2007).

En China al igual que en las otras civilizaciones anteriores, la pareja también era monogámica, pero se practicaba la poligamia, lo que se dio hasta antes de la revolución. El papel de la mujer estaba decadente y devaluado porque los padres vendían a sus hijas con cinco o seis años de anticipación, de esta forma la novia se iba a vivir con sus suegros. La mujer tenía que trabajar con su marido y debía ser obediente a los mandatos de los suegros. Si una hija no se vendía en

matrimonio, los padres negociaban con los hombres prostituyéndola. Después de la revolución China, los hombres y las mujeres fueron considerados con igualdad (Rage, 1996).

En épocas más recientes como en la edad media, se contraponen dos concepciones: la de un mundo brutal y conquistador donde las mujeres son víctimas, y la del amor cortés donde el joven está inclinado ante una mujer idealizada pero no tocada (Eguiluz, 2007). En este periodo, el papel de la mujer no solo es económico como intercambio si no como un valor de paz y alianza, dependía del padre hasta que fuera entregada al marido (Casados, 1991).

El matrimonio tuvo una función reguladora, es decir, una forma de distribuir equilibradamente las mujeres entre los hombres dando sentido social a la procreación (Duby, 1981, citado en Casado 1991). Los matrimonios eran arreglados por el rey en la época feudal, considerando los intereses económicos de las personas (Eguiluz, 2007).

Goody (citado en Casado, 1991) afirmó que los matrimonios endogámicos, es decir, matrimonios entre personas de la misma familia fueron frecuentes en Europa Occidental antes de que naciera el cristianismo.

A medida que la iglesia va tomando poder, ejerce un poco de control sobre el matrimonio y en el siglo XII lo impone como sacramento, pero es hasta el siglo XV cuando se celebra obligatoriamente en la iglesia, quien exige la monogamia y el matrimonio se vuelve indisoluble (Eguiluz, 2007). Con el poder de la iglesia en el sistema social se prohibió la endogamia, adopción, poliginia, concubinato y divorcio; esto provocó que las familias se quedaran sin herederos directos (Casado, 1991). Algunas prohibiciones que se hacen en el antiguo testamento son retomadas como pecados: incesto, desnudez, homosexualidad y sodomia (Eguiluz, 2007). Considerando lo anterior, el matrimonio en una Europa cristianizada tiene dos características principales: su carácter exogámico para evitar el incesto y la función sobre la economía y la política (Casado, 1991).

En la época del renacimiento, la Iglesia y el Estado unen fuerzas e imponen un poder moral entre los ricos y nobles, quienes consideraban a la sexualidad algo sucio; sin embargo, en otros sectores esto era diferente y la forma en la que se concebía el amor dependía de la clase social a la que pertenecían (Eguiluz, 2007).

Con la llegada de la Revolución, las ideas de libertad, igualdad y fraternidad se hicieron presentes, derrocando la forma de ver la sexualidad y los sentimientos, dando paso a relaciones más tiernas y equitativas. Rousseau en su novela Eloisa, planteaba la idea de que la mujer no está obligada a satisfacer todos los deseos de su marido, haciendo que el divorcio se vuelva legítimo. Es cuando se crea el matrimonio por contrato civil, volviéndolo laico y con el consentimiento de las dos partes. (Eguiluz, 2007).

A finales del siglo XIX, empieza a formarse una nueva pareja, donde la mujer es más educada y el hombre es menos soberbio y más cuidadoso con ella. La contracepción se desarrolla dando paso a otro tipo de sexualidad, destinada más al placer que a la que se manejaba antes, donde el objetivo era la procreación, el matrimonio entonces no se concibe sin amor y este último sin placer. Alrededor de 1920, el amor se toma como base de un buen matrimonio y aquellos por conveniencia económica se vuelven menos comunes. La sexualidad ahora ya no es algo prohibido, las cosas toman sus propios nombres y es posible hablar de sexo, vagina, coito, pene, entre otras. Se permite demostrar entre parejas y entre padres e hijos el cariño (Eguiluz, 2007).

Después de la Segunda Guerra Mundial surgieron cambios muy radicales, como: el acceso de la mujer a la educación y al mercado de trabajo, el uso de métodos anticonceptivos, la disminución de la influencia religiosa, el aumento de la esperanza de vida, la mejora del nivel económico, la liberalización de las relaciones sexuales y en el país el divorcio, además del cambio de la actitud social ante la pareja. En la actualidad en este último tema se atraviesa por una etapa de replanteamiento, cambio y crisis (Casado, 1991).

El problema principal de la crisis se basa en que, la evolución tanto social como económica y científica que ha sufrido la sociedad en este último siglo, ha modificado el modo de vida en pareja que se llevaba antes de que la mujer empezará a trabajar, que se rechaza aun a pesar de que se conocen las reglas y parámetros; de esta forma se desea e intenta crear otra nueva manera de vivir en pareja, aunque no existe un modelo definido, debido a que no se reconocen papeles, roles y reglas que cada miembro de la pareja debe seguir y cumplir (Casado, 1991).

En 1968, se desarrollo una revolución sexual realizada por los jóvenes, fue en este periodo donde los denominados “hippies” defendieron una nueva forma de concebir el mundo, quienes estaban en contra de las costumbres y normas familiares, del gobierno y de la iglesia. Los paradigmas existentes fueron desacreditados, dando paso a una nueva concepción de igualdad entre el hombre y la mujer. En México, en ese mismo año sucedió un hecho que permitió que estas ideas fueran impulsadas con mayor poder, la matanza de estudiantes de Tlatelolco provocó que el país despertara y se diera cuenta que el sistema que regía en general no era del todo adecuado, de esta forma, los jóvenes empezaron a desempeñar un papel fundamental en el país y sus puntos de vista comenzaron a ser tomados en cuenta, porque las ideas revolucionarias dieron un nuevo sentido, no solo a la concepción de familia de esa época, sino a todo el sistema en general (Eguiluz, 2007).

### **1.3 La pareja en México actual.**

En nuestro país, las familias se conforman generalmente por la madre, el padre y por lo menos un hijo, dando paso a la familia nuclear, que asigna a cada uno de sus miembros un rol determinado. El hombre es el jefe del hogar y se encarga de sostener a la familia. La mujer tiene la obligación de proveer atención y cuidados a los hijos y al marido, además debe desempeñar las actividades domésticas (Eguiluz, 2007).

No obstante, en los últimos tiempos esto se ha ido modificando por los cambios demográficos, económicos y sociales; así como por el descenso de la fecundidad, la inserción de las mujeres al mercado laboral, el aumento de oportunidades educativas y la disolución matrimonial, entre otros.

En México existen principalmente tres tipos de familias: a) la primera es la tradicional, en la que hay una división de trabajo dependiendo del sexo, es decir, la mujer se dedica a las labores domésticas y el hombre se encarga de proveer la parte económica a la familia; b) la segunda es la moderna, donde ambos miembros de la pareja trabajan fuera de casa; c) por último, las familias monoparentales donde la madre y los hijos viven sin el cónyuge. Este último tipo de familia que abiertamente en México es difícil encontrar, es más común de lo que se sabe y cada vez más está creciendo no solo en México sino también a nivel mundial, debido a la migración de la mujer y del hombre, así como el aumento de divorcios y de madres solteras, además de la irresponsabilidad masculina consecuencia del alcoholismo y el machismo (Eguiluz, 2007).

De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se han realizado estudios sobre la situación actual de las parejas y de la familia en México. De esta forma, los indicadores sociodemográficos de entre 1930 al 2000, muestran que el estado civil de la población desde los 60's se ha mantenido constante, porque de cada 10 personas mayores de 12 años, 4 están solteras, 5 unidas y 1 desunida. El casamiento de forma religiosa ha disminuido para dar paso a las personas que viven en unión libre, aumentando aquellas que sólo se casan por el civil (Eguiluz, 2007).

En los últimos años, las separaciones y los divorcios son más frecuentes en mujeres; en el caso de algunos hombres, cuando lo anterior llega a presentarse, se vuelven a unir en matrimonio por segunda ocasión.

Entre los años de 1992 a 1995, la edad promedio de unión entre hombres y

mujeres era de 23 y 20 años respectivamente. Las mujeres en esos años se divorciaban entre los 35 a 44 años, lo que significaba que mantenían un periodo más o menos de 10 años unidos, antes de una separación.

En cada 8 de 10 hogares la familia es patriarcal y el hombre es el que tiene el rol de jefe de familia.

A continuación se presenta una tabla obtenida en la página oficial del Instituto Nacional de Estadística, Geográfica e Informática INEGI (2009) en internet donde se observan detalladamente los cambios que ha sufrido el divorcio en diversos aspectos.

Diferencia de edad entre los	1990	1995	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
<b>Divorcios</b>	<b>42 479</b>	<b>37 455</b>	<b>52 358</b>	<b>57 370</b>	<b>60 641</b>	<b>64 248</b>	<b>67 575</b>	<b>70184</b>	<b>72396</b>	<b>77255</b>
Edad igual	10.1	13.2	11.8	12.0	12.1	12.0	11.7	12.1	11.8	13.0
El hombre es mayor de 1 a 2 años	23.1	22.3	23.2	23.1	23.1	23.2	23.2	23.4	23.2	23.1
El hombre es mayor de 3 a 5 años	26.5	24.5	24.5	24.7	24.3	24.6	24.5	24.5	24.5	24.0
El hombre es mayor de 6 a 9 años	14.6	13.8	13.5	13.3	13.4	13.2	13.3	13.1	13.2	12.9
El hombre es mayor por 10 años	9.0	7.8	8.3	7.8	7.7	7.7	7.6	7.4	7.7	7.3
La mujer es mayor de 1 a 2 años	9.2	9.8	10.1	10.4	10.4	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5
La mujer es mayor de 3 a 5 años	4.9	5.2	5.5	5.6	5.6	5.6	5.9	5.6	5.7	5.8
La mujer es mayor de 6 a 9 años	1.7	2.1	2.1	2.2	2.2	2.2	2.3	2.2	2.4	2.3
La mujer es mayor por 10 años	0.8	1.3	1.0	1.0	1.1	0.9	1.0	1.1	1.0	1.0

FUENTE: **INEGI. Estadísticas de Nupcialidad.**

**Figura 1:** Tabla sobre Divorcios - diferencia de edad - 1990-2007 - nacional

Fuente: INEGI 2009.

En este cuadro se observa el número de divorcios en el país durante el periodo de 1990 al 2007; en 17 años han aumentado cerca de 35 000 casos, lo que indica que la aceptación en el país ha ido creciendo muy notablemente.

Sexo del jefe Tipo de hogar Clase de hogar	1950	1960	1970	1990 <sup>a</sup>	2000 <sup>a</sup>	2005 <sup>a</sup>
Total de hogares <sup>b</sup>	5 768 815	6 784 093	9 816 633	16 202 845	22 268 916	24 803 625
Familiares <sup>c</sup>	5 105 363	6 429 150	9 081 208	15 236 448	20 751 979	22 790 188
Nucleares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	12 075 107	15 294 905	16 927 956
Extensos <sup>d</sup>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	3 161 341	5 457 074	5 862 232
No familiares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	879 194	1 498 613	1 974 361
Corresidentes	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	84 713	95 434	115 109
Unipersonales <sup>e</sup>	663 452	354 943	735 425	794 481	1 403 179	1 859 252
Hogares con jefe <sup>b</sup>	<u>ND</u>	5 857 667	8 111 399	13 397 357	17 671 681	19 085 966
Familiares <sup>c</sup>	4 432 649	5 655 475	7 695 273	12 903 414	16 869 777	18 016 056
Nucleares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	10 556 949	13 059 266	14 055 119
Extensos <sup>d</sup>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	2 346 465	3 810 511	3 960 937
No familiares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	450 746	790 399	1 043 645
Corresidentes	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	45 131	53 436	65 150
Unipersonales <sup>e</sup>	<u>ND</u>	202 192	416 126	405 615	736 963	978 495
Hogares con jefa <sup>b</sup>	<u>ND</u>	926 426	1 705 234	2 805 488	4 597 235	5 717 659
Familiares <sup>c</sup>	672 714	773 675	1 385 935	2 333 034	3 882 202	4 774 132
Nucleares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	1 518 158	2 235 639	2 872 837
Extensos <sup>d</sup>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	814 876	1 646 563	1 901 295
No familiares	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	428 448	708 214	930 716
Corresidentes	<u>ND</u>	<u>ND</u>	<u>ND</u>	39 582	41 998	49 959
Unipersonales <sup>e</sup>	<u>ND</u>	152 751	319 299	388 866	666 216	880 757
NOTA:	<p>Para 1950, 1960 y 1970 la información se refiere a familias censales mientras que para 1990 a 2005 corresponde a hogares, lo cual significa que no son enteramente comparables. En efecto, la familia censal consiste en un núcleo conyugal al que pueden agregarse hijos, otros parientes y/o no parientes. En cambio, un hogar, específicamente de tipo familiar, puede incluir más de un núcleo conyugal y por tanto más de una familia censal, pero las relaciones de parentesco de todos los miembros del hogar se ordenan en torno a un solo jefe, quien puede o no formar un núcleo conyugal. La diferencia consiste en la mayor complejidad que puede presentar la estructura de un hogar al tener la posibilidad de incluir más de un núcleo conyugal. Estos cambios conceptuales se deben tener en cuenta debido a que afectan los resultados y en ocasiones los datos no dan cuenta de los comportamientos que se venían observando o de la tendencia esperada.</p> <p><sup>a</sup> Para los años 1990, 2000 y 2005, el total de población en hogares incluye al jefe del hogar menor de 12 años, así como a los hogares en donde no se especificó a qué tipo y clase pertenecen.</p> <p><sup>b</sup> Para los años de 1950 a 1970 el total de hogares corresponde a la suma de las familias censales y las personas solas.</p>					

c	Para los años de 1950 a 1970 el total de hogares familiares corresponde al número de familias censales. Para 1990 a 2005, los hogares familiares incluyen a los hogares no especificados.
d	Para 2000 y 2005, incluye a la población de los hogares ampliados, compuestos y hogares familiares no especificados.
e	Para los años de 1950 a 1970 el total de hogares unipersonales corresponde al total de personas solas. Cabe recalcar que el total de hogares unipersonales es igual al total de la población que en ellos reside.
ND	No disponible.
FUENTE:	<b>INEGI.</b> <i>Censos de Población y Vivienda, 1950 - 1970, 1990 y 2000.</i> <b>INEGI.</b> <i>II Censo de Población y Vivienda 2005.</i>

**Figura 2:** Tabla del crecimiento del divorcio en los últimos 50 años.

Fuente: INEGI 2009.

#### 1.4 Elección de pareja.

La elección de una pareja es un proceso complejo, donde los individuos no se dan cuenta de que existen miles de factores que intervienen al momento de elegir a alguien con quien compartir una gran parte de la vida, en muchas ocasiones no se es consciente de dichos factores, debido a que desde que el ser humano nace, empieza a vincularse socialmente con otras personas, desarrollando habilidades que le servirán para adaptarse a su medio ambiente y es a partir de la adolescencia, cuando el hombre y la mujer inician la búsqueda de una pareja cuyas características sean las adecuadas para mejorar las propias (Casado, 1991).

De esta manera, cuando una persona comienza a sentir la necesidad de una pareja, busca un individuo con el que se origina un proceso de definición de la relación de pareja, que inicia cuando ambas partes deciden estar juntas, cada uno llega a la relación con sus propias dudas, deseos, temores, expectativas y herencia psicológica (Meissner y Willi, citado en Sarquis, 1993). Tratan de que la relación sea estable, con expectativas hacia el futuro y el deseo de ambos de crear una vida en común (Sarquis, 1993). La pareja sustituirá a la familia de origen, donde se establece una relación interpersonal adulta muy profunda, porque cada uno de los integrantes tomará un rol determinado (Casado, 1991).

Sin embargo, para que dos personas decidan estar juntas, necesitan antes pasar por un proceso de recabación de datos indispensables, en relación a la conducta que manifiesta el otro y así evaluar si se quiere o no iniciar una relación.

Con base en lo anterior y con la finalidad de explicar cómo es la percepción inicial del otro, Díaz Loving (1996, citado en Díaz Loving, 2002) señala que las pautas de conducta son marcadas por los estímulos internos y externos, por lo que la percepción de estos es de suma importancia para la sobrevivencia. El homo sapiens tiene que valorar diariamente personas y situaciones para adaptarse a su medio ambiente mediante un sistema de evaluación, que se compone por dos elementos: el cognoscitivo y el emocional, los que se moldean y modifican con base al apego y la internalización de normas socioculturales que rigen las relaciones interpersonales, la personalidad y el contexto.

Este sistema donde el individuo valora el medio y a las demás personas pasa por diversas funciones, como: la percepción del estímulo, la recolección y codificación de la información, la evaluación del estímulo, y de sus características contextuales y circunstancias relacionadas, así como la integración de toda la información para generar conductas, expectativas y predicciones. Lo anterior forma parte de la primera evaluación que realiza el individuo de los posibles prospectos de pareja.

De esta forma se evalúan todos los estímulos que rodean al individuo y es como se inicia la percepción de otro ser humano con el que se podría entablar una relación amorosa, posteriormente se continuarán otras evaluaciones específicas para la elección de una pareja. Murstein (citado en Díaz Loving, 2002) clasifica tres etapas por las cuales dos integrantes atraviesan para establecer un proceso de relación íntima: 1) tiene que ver con la percepción y evaluación del otro; 2) se valora el grado de compatibilidad; 3) el papel que va a desempeñar la persona estímulo.

Para Lemaire (1986, citado en Sarquis, 1930), la elección conlleva dos rasgos importantes: el primero habla de la reciprocidad entre una pareja donde el objeto de afecto es un ser humano y ambos buscan satisfacciones parecidas o

complementarias, porque los dos juegan los mismos papeles de elector y elegido, por lo tanto, ambos tienen que obtener una ventaja psicológica de la relación. El segundo, toma a cada uno de los individuos como el objeto elegido, razón por la cual, lo que se espera de este es sinónimo de las expectativas de la relación y sobre todo que exista un equilibrio personal. La proyección a largo plazo hará que permanezca cierta seguridad interior y satisfacción inmediata.

A fin de que las evaluaciones se efectúen antes, se requiere un detonante que le permita al individuo obtener la motivación necesaria para interesarse por otra persona a nivel más profundo, de esto precisamente habla Berne (citado en Casado, 1991), quién afirma que para que se dé la atracción erótica es primordial el impulso inicial, cuya parte fundamental en la primera percepción es el aspecto físico, la voz y el aroma apropiado.

Por otra parte, Byrne (1970, citado en Díaz-Loving, 2002) creó un modelo de atracción que se basa en la similitud. Postula que cuando las personas se percatan que sus actitudes son similares se produce la atracción interpersonal, es decir, una persona distingue en otras características similares a las suyas, creando un ciclo cognoscitivo que refuerza de manera positiva su personalidad.

Cuando Casado (1991) hace referencia a la atracción, señala que se basa en el guión que cada individuo ha seguido desde niño, porque la forma en la que vivimos las relaciones familiares infantiles se reflejará en la relación actual, donde el individuo soporta situaciones en el aquí y ahora que tal vez no sean tan positivas, con la única finalidad de mantener el propio guión. Así para este autor, las parejas que basan el matrimonio en la complementariedad lo hacen a través de sus guiones, sin que el adulto sea consciente de ello, debido a que la unión la realizan precisamente los niños.

Para que se logre la atracción el lenguaje es un elemento crucial, porque el proceso de comunicación se inicia desde el momento de atracción y seducción, que es cuando se intercambian mensajes en los que comunican como son y lo que esperan uno del otro, este tipo de mensajes pueden ser verbales o no. Los últimos son más importantes que el aspecto físico determinado por la moda,

porque a lo largo de los años las exigencias físicas van cambiando y el deseo de intimar surge precisamente de los mensajes no verbales que se dan en el galanteo, esto forma parte de una señal donde las personas se permiten una mayor familiaridad (Casado, 1991).

En la etapa de galanteo existen dos fases, en la 1) los sujetos demuestran ante todo su sexualidad, ya sea su femineidad o masculinidad; y en la 2) se vuelven menos agresivos, adoptando otro tipo de conductas más infantiles y blandas, con la finalidad de serenar al otro. Casado (1991) propone estudiar el proceso de atracción por medio del análisis de las transacciones, debido a que la persona utilizará los estados del yo que tiene más desarrollados y sus favoritos. Si ambos son complementarios con los de la otra persona el nivel de atracción pasará a un nivel más avanzado, porque no solo será una atracción física.

Dicho autor hace referencia a la comunicación, que será delimitada por los roles sexuales, a fin de percibir si el otro es complementario o no para comenzar los juegos de protección. El vínculo se hace más fuerte cuando la otra persona participa en dichos juegos, caso contrario, las expectativas no se cumplen y la pareja no progresa.

Al hablar de los procesos de atracción y todos los elementos que están presentes al comienzo de una relación, un aspecto trascendental es la idealización que se produce en el vínculo inicial, por medio de las primeras expectativas se contribuirá a que las características del cónyuge que permitieron su elección, se mantengan durante la relación para conservar el vínculo que los une (Dicks, 1970, citado en Sarquis, 1930). De esta manera, en el enamoramiento las diferencias entre cada uno de los individuos que conforman la pareja no se toman en cuenta, porque los atributos de la otra persona que son similares a las dualidades del yo se resaltan. Esta idealización se presenta en todas las relaciones, permitiendo que los vínculos iniciales se consoliden (Feinsten, 1986, citado en Sarquis, 1930).

Para Sarquis (1930) el mecanismo de idealización se utiliza primordialmente en la adolescencia, etapa conformada por relaciones donde la idealización lo es

todo, cuando se termina, el rechazo y la descalificación se hacen presentes, lo que provoca que la relación se rompa. Lo anterior le permite a los adolescentes adquirir experiencias en los aspectos afectivo y social, proporcionándoles seguridad. A lo largo del tiempo los adultos idealizan, pero poco a poco aceptan las imperfecciones y aspectos positivos del otro. Este proceso es muy parecido al duelo y da señal de madurez. Si un adulto se queda en la etapa de la idealización no podrá tener una estabilidad emocional (Lemaire, 1989, citado en Sarquis, 1930).

Otro aspecto importante en la elección de pareja es acerca del rol que cada uno de los individuos que la conforman toma, porque va a desempeñar un papel trascendental que debe apropiarse y aprender a ejecutar. H. Wyckoff (citado en Casado, 1991) afirma que desde el primer día del nacimiento de las personas, el papel masculino y femenino se les impone y se les refuerzan socialmente; donde el hombre es el racional, el que produce y que no muestra sus sentimientos, en cambio la mujer es irracional, le proporciona al hombre la parte sensible y emocional que le hace falta. A pesar de que lo anterior no es cien por ciento cierto, si existe una tendencia en lo que se refiere a los roles de cada uno, lo que produce la complementariedad, que aunque es considerada el mejor sistema de atracción y unión, provoca efectos contrarios en las personas que se necesitan; sin embargo, son incomprensibles porque la otra actúa con base en niveles o estados del yo desconocidos de sí mismo.

Al dividir los roles en masculino y femenino se crea una barrera para mantener una relación de persona a persona.

Después del establecimiento de una relación, los vínculos que una pareja desarrolla se consolidan mediante un tipo de código, donde la principal expectativa es dar y recibir a través de acuerdos inconscientes, es decir, la pareja no tiene conocimiento de que existen pero definen la modalidad de interacción y complementariedad. Feinstein (1986, citado en Sarquis, 1930) dice que mediante la interacción y comunicación implícita y explícita es como las condiciones de este tipo de acuerdos se transmitirán, regulando la relación de pareja, señalando la forma y el tipo de objeto a elegir, así como lo que le está permitido y prohibido. La

finalidad de dichos acuerdos es satisfacer y complementar las fantasías inconscientes, conformadas por la historia individual de los sujetos de la pareja y que dependen de relacionar las modalidades de la elección con el complejo de Edipo.

A medida que la relación avanza, los acuerdos se transforman en normas que rigen a la pareja, la aceptación de la dinámica de la relación, genera que dichas normas se vuelven implícitas, lo que se refleja en cierta estabilidad de la misma. El establecimiento de normas explícitas se presenta cuando la relación está lista para la unión de dos vidas distintas en una misma, ya sea a través del matrimonio o de la unión libre, entonces las normas se crean ante aspectos como: tareas domésticas, economía, número de hijos, administración, etcétera. Otro tipo de pactos son inconscientes y se establecen desde el día en el que se conocieron. A través de la convivencia diaria cada miembro definirá el rol que va a ocupar en la relación (Casado, 1991).

Berne (Casado, Op. Cit.) distingue tres tipos de contratos que suceden en la pareja:

- 1) El contrato formal: dos adultos contemplan en su relación los aspectos legales.
- 2) El contrato de relación: es psicológico y se caracteriza por una relación Padre-Niño, que puede ser negativa o positiva de acuerdo al papel que cada uno desempeña.
- 3) El contrato de guión: consiste en escoger a la pareja de acuerdo a los guiones que ambos individuos han vivido desde niños.

Mediante un enfoque gestáltico, Atienza (1984, citado en Casado, 1991) divide a los contratos en consciente - explícito e inconsciente - implícito. Martín (Casado, 1991.) agrega un contrato no expresado que incluye fantasías y expectativas que no son confesadas por miedo o pena.

Lo anterior influye en la decisión inicial de empezar una relación y con la convivencia el individuo evalúa si desea que ésta sobreviva a lo largo del tiempo. Hay autores que proponen algunos postulados donde intentan explicar cuáles son las consideraciones que las personas hacen para continuar o terminar.

Walster (1978, citado en Díaz-Loving, 2002) propone la teoría de la equidad, señala que el individuo analiza las interacciones interpersonales de acuerdo con la percepción de justicia de las ventajas y desventajas que se obtienen de una determinada situación. El individuo evalúa la relación equitativa o no equitativa cuando percibe si lo que ha dado equivale a lo que ha obtenido.

Por otra parte, Heider (1958, citado en Díaz-Loving, Op. Cit.) en su teoría del balance sobre la premisa de la buena forma, plantea que los sentimientos, pensamientos y acciones de un individuo deben tener un balance, que incluye elementos como: primero la persona, después otra persona y por último un lugar, evento o concepto; los últimos dos elementos generan dos tipos de actitudes que pueden ser positivas o negativas. Dicha teoría postula que cuando lo anterior es psicológicamente congruente, existe el equilibrio y la persona está tranquila porque tiene un estado cognoscitivo consistente.

Al evaluar las ventajas y las desventajas así como el equilibrio que la relación le ofrece al individuo, es como se permitirá continuar o no con la relación, no obstante hay otro aspecto que influye de manera positiva o negativa: la madurez de la otra persona y la de cómo se lleva la relación de pareja.

La capacidad del individuo para comunicarse, resolver conflictos, aceptar diferencias, negociar y tomar decisiones es parte de la madurez interpersonal, que junto con la emocional le permiten comprender los puntos de vista del otro, cambiar decisiones, lograr acuerdos, explicar sus propios puntos de vista, expresar sentimientos y molestias. Sin lo anterior y mucho menos sin el deseo de entender y hacerse entender difícilmente una pareja podrá mantener su intimidad (Sarquis, 1993).

Knox (1975, citado en Sarquis, 1993) hace hincapié en cuatro aspectos en la relación vinculados con la madurez de los seres humanos y son: 1) emocional, 2) económica, 3) de valores e 4) interpersonal. Un alto grado de intimidad, autosuficiencia y diferenciación de los vínculos es el resultado de la madurez emocional, permitiendo que el individuo con una identidad definida se independice de la familia de origen, mejore su autonomía, defina de límites y alcance la interdependencia. En lo que se refiere a la madurez valórica, ofrece la oportunidad de que la persona reconozca sus propios valores y los de la pareja para identificar si existe una concordancia entre ambos.

#### **1.4.1 Modalidades de elección.**

Todo lo expuesto anteriormente influye directamente en la decisión de escoger a una persona como pareja, no obstante, existen algunas modalidades que también intervienen en la elección, relacionadas con identificaciones que se hacen mutuamente los individuos que la conforman.

Con base en Dicks, Lemaire, y Sarquis (citado en Sarquis, 1993) se creó una clasificación, donde se ordenan aspectos mediante los cuales se puede seleccionar a una pareja, los que pueden combinarse en algunos casos.

#### **Elección relacionada con las imágenes parentales.**

Una referencia fundamental para la elección de objeto futuro son los primeros objetos amorosos, principalmente los padres. Esto provoca la búsqueda con base en la repetición de modelos de relación, reflejando en el conyugue que se elige, características de alguno o de ambos padres.

Con respecto a esta forma de elección existen varios tipos: a) positiva o por desplazamiento, b) negativa o por contraste y c) encaminada a los roles. En la primera al elegir un compañero que presenta las características deseadas, el individuo desplaza las expectativas que ha tenido de sus padres al conyugue,

quien debe satisfacer las funciones sobre todo de protección, afecto y otras que le proporcionaban las figuras parentales. En la segunda, el individuo se identifica con una persona que posee características completamente diferentes a las que considera negativas en las figuras parentales. En el último tipo, la persona va a buscar a alguien que compense las expectativas no satisfechas por sus padres o que cumpla los roles deseados.

### **Elección en relación al fortalecimiento defensivo.**

Para que una pareja dure a través del tiempo es necesario que la elección se base en el fortalecimiento defensivo, aunque hay ocasiones en que este tiene que ver con un aspecto personal que puede resultar amenazante y la perspectiva del tiempo no siempre se presenta, es aquí donde la decisión se basa en defensas contra posiciones o aspectos de la personalidad mal integrados.

Algunos aspectos de la personalidad por los que se elige a una pareja son los siguientes:

**Elección contra la depresión:** Los individuos que muestran tendencia a la depresión y su equilibrio se basa en objetos positivos y gratificantes, tienden a elegir una persona activa, dinámica e incontrolada.

**Elección por idealización:** La persona hace uso del mecanismo de disociación, separa los aspectos negativos para idealizar los positivos y así percibir la perfección del objeto amoroso, del amor y la relación. Como ya se había mencionado, la idealización es fundamental para el establecimiento del vínculo al inicio de la relación, pero cuando pasa el tiempo y la idealización sigue, tiene repercusiones negativas en la pareja, porque la limita y la rige, lo que conlleva a una mala adaptación social, material o emocional. Las personas que eligen por idealización mantienen relaciones superficiales con distintas personas para satisfacer diversas necesidades de modo simultáneo.

**Elección como reacción contra la intrusión:** Laing (1970) habla que para que la persona pueda establecer una relación con otro sin sentirse amenazado, necesita tener un sentimiento sólido de identidad, si no lo hay, existe lo que llamó inseguridad ontológica. Generalmente los seres humanos con miedo a la intrusión permanecen aislados, porque no son capaces de vivir con otros y temen a que los absorban e invadan, es por eso que en una relación se decide compartir solo algunos aspectos de la vida para proteger la integridad.

**Elección contra el riesgo al amor intenso:** La persona cree que la intensidad de los sentimientos son amenazadores del equilibrio, por lo tanto, se elige a un individuo que no despierte sentimientos muy profundos ni necesidad de compromiso afectivo. Esto se debe a que el sujeto no se permite necesitar del otro por miedo a sentirse y parecer desvalido, frágil y dependiente.

**Elección como respuesta a un desafío:** La atracción por la otra persona surge porque es muy codiciado y difícil de lograr en el medio donde se desenvuelve. Lo que en realidad se busca es mejorar la autoimagen y tener la ilusión de dependencia y autonomía.

**Elección por piedad, compasión o para actuar el rol de curador de heridas:** La persona elige a otra que requiere ayuda, intenta ser su guía, lo que resulta de negar la carencia y necesidad en sí mismo y de responder a la defensa contra la depresión.

#### **1.4.2 Patrones de atracción.**

Rage (1996) presenta una lista de patrones donde señala que la atracción de la pareja está basada en una relación en la que ambos asumen un papel específico; a continuación se desglosa:

PATRONES:	DEFINICIÓN:
Relación nutriente: "madre - hijo".	El hombre es "débil" e inconscientemente escoge a una mujer de carácter "fuerte", de esta forma el débil toma el rol de hijo y la fuerte de madre, quien se dedica a su marido, hijos y casa. El hombre trabaja pero las decisiones se las deja a la otra parte, quien lo provee de protección y cuidado.
Relación apoyadora: "padre - hija".	El hombre es el fuerte y tiene el control de las situaciones. La mujer es la débil y se convierte en dependiente, por lo que controla la relación que es superficial.
Relación: retadora – arpía - buenazo.	La mujer niega que es vulnerable, exagera su coraje e intenta parecer perfecta ante su compañero. El hombre niega su asertividad y extralimita su amor.
Relación educativa: amo - sirviente.	El hombre es un tirano con una buena chica, es fuerte, protector y a pesar de no poder expresar ternura, es dependiente. La mujer es débil e inculta, sin identidad y su poder radica en que idolatra el amor de su compañero.
Relación confrontadora: los halcones.	Ambos son fuertes y siempre están en competencia, lo que suple al amor, además intentan tapar la debilidad que nunca se permitieron mostrar.
Relación rítmica.	El hombre y la mujer rechazan las limitaciones que les impone el ambiente donde se desenvuelven. No existen negaciones o polaridades, y cada uno es libre de ser como es, razón por la cual la pareja es interdependiente.

### 1.5 Ciclo vital de la pareja.

Díaz-Loving (1999) propuso un ciclo de acercamiento-alejamiento basado en el tiempo y en la percepción individual de cercanía y lejanía en que la pareja

se encuentra. Este ciclo abarca aspectos como el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una pareja; permite saber el tipo de relación e información que los miembros de una pareja procesan a partir del grado de alejamiento-acercamiento, también cada individuo evalúa cognoscitiva y afectivamente el contexto de la relación al cónyuge y las conductas involucradas en la relación.

Dicho ciclo de acercamiento-alejamiento atraviesa por diversas etapas que se manifiestan en una relación a través del tiempo y se interrelacionan porque cada una va a ser afectada por las experiencias pasadas y futuras, donde se involucran sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones y demás; así, cada individuo a partir de su experiencia puede comparar lo que le gustaría que pasara en un futuro.

En el siguiente esquema Díaz-Loving (1999) presenta las diferentes etapas por las que transcurre la relación de pareja.

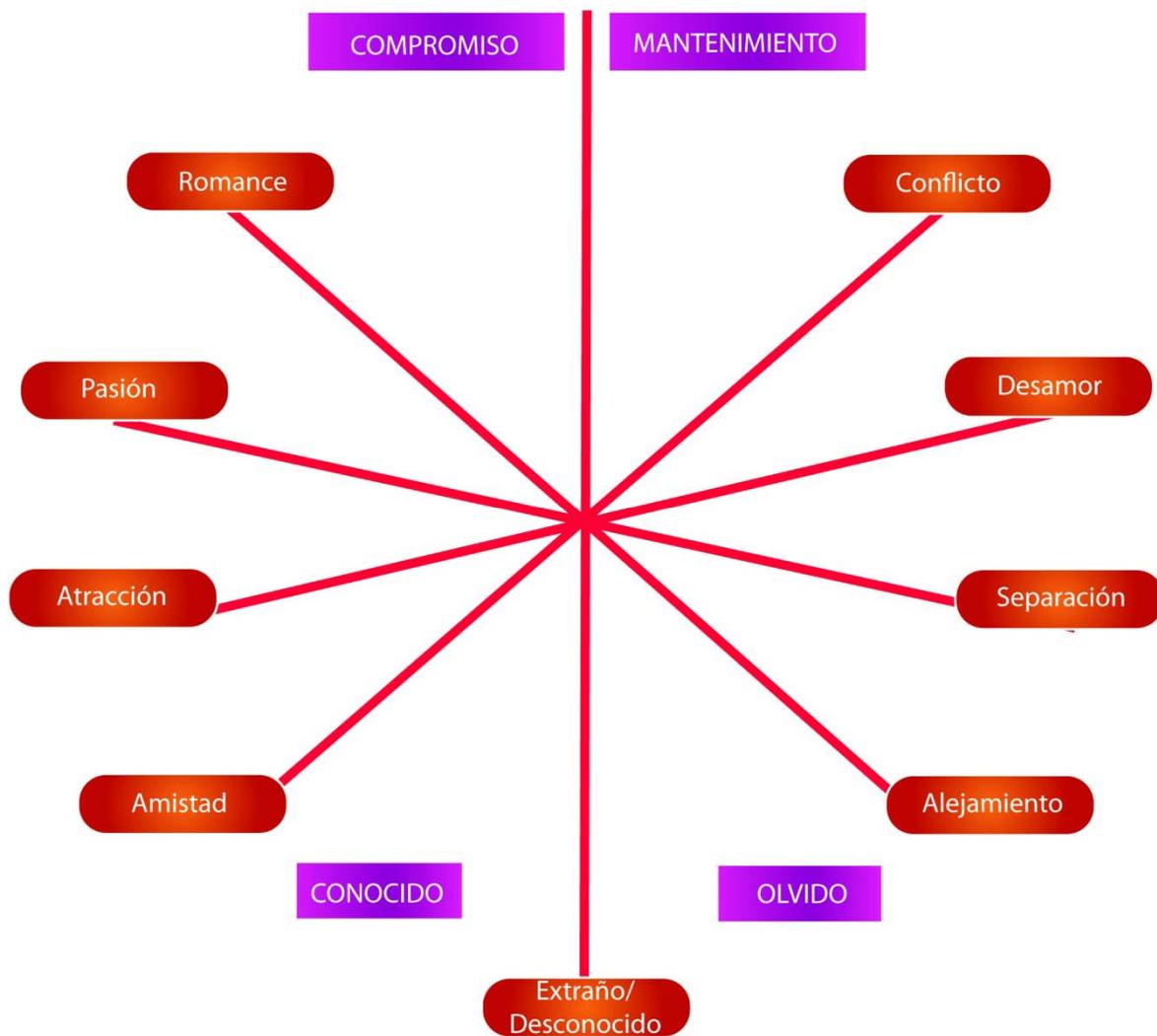


Figura 3. Ciclo Acercamiento-Alejamiento. (p.16)

**Etapas: extraño-desconocido.**

Es la primera fase en la que dos desconocidos se perciben y reconocen, obteniendo información sobre aspectos físicos, externos y descriptivos, sin el interés de algún tipo de relación o acercamiento (Levintger, 1972 citado en Díaz-Loving, 1999).

**Etapas: conocido.**

Cuando una persona ha percibido a la otra, hace una evaluación para determinar si el otro individuo puede pasar al grado de conocido o si lo mantiene como alguien extraño, a través de encuentros casuales y observando los rasgos externos más claros. De esta manera es como el sujeto analiza las ventajas y

desventajas de intimar y de decidir si continua con una relación más cercana o si solamente se queda en el nivel de conocidos. Las conductas de reconocimiento superficial y familiaridad caracterizan esta fase, donde se presenta un pequeño grado de familiaridad e intimidad.

#### **Etapa: amistad.**

La persona decide involucrarse más en la relación a través de la interacción llamada amistad, donde se involucran los sentimientos. Aquí los individuos se dan cuenta de las reglas y de los alcances que la relación tendrá. Los sentimientos de intimidad son más profundos, pero no existen aspectos románticos, pasionales o sexuales.

#### **Etapa: atracción.**

En la etapa de la amistad ya existe la atracción, pero hablar de ella en una relación de pareja incluye algo más que la amistad, porque ahora la motivación está basada en intereses románticos y la unión tiene un motivo: el acercamiento afectivo hacia el otro.

#### **Etapa: pasión.**

El amor pasional (Walster y Waslter, 1978 citado en Díaz-Loving, 1999) es resultado de la etapa de atracción, con la satisfacción o excitación que permite al sujeto darse cuenta que es benéfico acercarse a la otra persona. En la etapa pasional, la respuesta fisiología incluye: deseo, entrega, desesperación, arrebatos, sexo, etcétera; que se suma a la interpretación cognoscitiva de intensidad, lo que define a la relación como algo más cercano.

#### **Etapa: romance.**

En el amor romántico (Rubín, 1970 citado en Díaz-Loving, Op. Cit.) se involucra la parte afectiva, donde la ilusión y los sentimientos forman parte del romanticismo y devoción. La pasión se conjuga con el romance.

#### **Etapa: compromiso.**

Lo vivido en pareja hace que los miembros determinen si la relación continuará a largo plazo. La forma en cómo se toma dicha resolución ha ido

cambiando a lo largo de los años, mientras en el pasado la gente externa a la pareja decidía si se establecía el compromiso o no, en la actualidad esto solo compete a las personas involucradas. Es por eso que en el presente siglo el compromiso se basa en el amor, pero cuando desaparece, la gente tiende a cancelarlo.

#### **Etapa: mantenimiento.**

Si el compromiso se hace realidad, la pareja necesitará crear fundamentos y procesos que permitan mantenerlo. Es aquí donde se da la convivencia diaria de la pareja, que es la base de la estabilidad de la familia. La pareja tendrá que resolver conflictos, como: la llegada de los hijos, el sustento económico y emocional de la familia, entre otros. Luchar contra la cotidianidad para conservar el romanticismo, pasión e intimidad es el reto que cada pareja deberá afrontar permanentemente.

#### **Etapa: conflicto.**

En una relación de pareja los cambios son frecuentes, lidiar con las presiones y obligaciones provoca tensiones, los conyugues se sienten irritados, frustrados y enojados. Dichos cambios representan un conflicto y cuando se vuelve frecuente, la relación en pareja ya no se disfruta. En esta etapa es muy común que ambos busquen ayuda externa, sobre todo las mujeres, pero debido a que los problemas son vistos desde la percepción de cada individuo, entonces puede ser que la pareja no esté de acuerdo en la existencia del conflicto.

#### **Etapa: alejamiento.**

Aquí sucede todo lo contrario de lo que pasa en la etapa de atracción porque debido a los problemas que se han presentado con anterioridad los miembros de una pareja se lastiman y por lo tanto ya no desean interactuar entre sí o seguir conociéndose, tratan de evitarse para no tener contacto. Los sentimientos de frustración y temor se hacen presentes.

#### **Etapa: desamor.**

Los miembros de la pareja evalúan la relación como carente de amor, debido a que no hay satisfacción al interactuar, lo que antes los unía ahora los aleja y los aspectos negativos se resaltan.

**Etapa: separación.**

La separación surge cuando la relación se torna insoportable, como una opción de solución más favorable. Después de esta no es común que exista la reconciliación de la pareja, debido a que al encontrarse solo o tener un nuevo conyugue, se hace una reevaluación de la vida que se llevó con la expareja en comparación con la nueva vida.

**Etapa: olvido.**

El tiempo y la absorción de las actividades en la nueva forma de vida harán que la última fase de este proceso “el olvido” se presente. En este momento final, los miembros de una pareja cierran el círculo de la relación y por lo tanto, el ciclo de acercamiento-alejamiento.

El ciclo acercamiento-alejamiento solamente contempla aspectos psicológicos de la pareja, incluye los estímulos a los que responden los individuos involucrados y de cómo evalúan cognoscitiva y afectivamente al otro, el contexto social y la etapa de relación en la que se encuentra.

**1.6 Factores que influyen en la relación de pareja.**

Al iniciar el proceso para elegir a la pareja, entran en juego un sinnúmero de factores mencionados anteriormente. De la misma forma, cuando una pareja ya está conformada en su dinámica y relación, intervienen otro tipo de factores que la hace que sea satisfactoria o no y que repercuten directamente en las expectativas que los individuos esperan de la relación.

De esta manera, factores como el amor, la sexualidad, el poder, la familia de origen, entre otros, se vincula directamente con el éxito o el fracaso de una relación.

### **1.6.1 Teoría bio-socio-cultural.**

El autor Díaz Loving (1999) al recopilar información de otros autores, elaboró una teoría que engloba diversos componentes que influyen en la relación de pareja. Dicha teoría abarca los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales de cada individuo, y de cómo interactúan en la relación de pareja. Así, antes de revisar otros conceptos, es importante conocer de forma general los grandes aspectos.

En cuanto al componente biocultural, ninguna otra especie además de los seres humanos tiene necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor; que son básicas y fundamentales para la sobrevivencia de la especie. Desde el nacimiento del ser humano existe un vínculo emocional, que une al infante con su madre (Campbell, 1974, citado en Díaz-Loving, 1999), al alimentar y resolver las necesidades físicas se desarrollan sentimientos y conductas de apego. La falta de interacción cercana con la madre influye en el desarrollo de conflictos emocionales, sociales y de patologías (Morris, 1977, citado en Díaz-Loving, 1999). Este factor biológico proporciona los elementos indispensables para crear relaciones tempranas y después poder relacionarnos de manera adecuada con otros seres humanos.

Otro componente de la teoría es el socio-cultural, debido a que en todas las culturas del mundo existe el intercambio social, pero en cada una de ellas se tiene una distinta percepción e interpretación, por eso un fenómeno que es universal provoca que se estudie a fondo en diversos grupos socio-culturales. Por lo tanto, las características que son simplemente biológicas se desarrollan, evolucionan y modifican de una forma sociocultural, creando expectativas que rigen el comportamiento sobre esa parte específicamente biológica. Así, las normas, reglas y roles que la sociedad impone en la interacción humana dependen de la cultura a la que pertenezca, es por esto que la forma en cómo se desarrollan las interacciones íntimas es determinada en parte por la cultura en la que se encuentre, así como los sentimientos, ideas, roles y emociones que envuelven a una pareja.

Procesos como la socialización, endoculturación o aculturación tienen la finalidad de transmitir a cada uno de los miembros de la sociedad las normas de interacciones humanas, para que el individuo realice conductas aceptables, pero además intervienen en las expectativas y evaluaciones que cada individuo tiene de la relación.

Díaz Loving (1999) en esta teoría también le da un espacio a la parte individual y dice que: sociedad, cultura, grupos y familia enseñan los fundamentos y expectativas de cómo se llevan a cabo las relaciones humanas y de pareja, por lo que las características biológicas se suman a las socioculturales, a fin de que el individuo desarrolle sus propios rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades, que utiliza en sus relaciones interpersonales. Esta mezcla tiene diferentes efectos, porque cada individuo es una conjugación de todo lo antes mencionado, creando así las características individuales propias de una persona y participan en una parte importante en la forma en cómo el individuo afrontará las relaciones.

Existen teorías que han estudiado el efecto de las características individuales en las relaciones de pareja, como: la Teoría Psicosexual del Amor (Freud, 1959, citado en Díaz-Loving, 1999), la Teoría del Apego y el Amor (Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988, citado en Díaz-Loving, 1999), la Teoría del Amor Romántico (Dion y Dion, 1988, citado en Díaz-Loving, Op. Cit.), y la Visión Humanista del Amor (Maslow, 1954, citado en Díaz-Loving, Op. Cit.); estas postulan que las experiencias de la vida temprana y la niñez en sí, repercuten en el desarrollo de la personalidad e intervienen en la forma de cómo las personas experimentan sus relaciones.

Componente evaluativo: tiende a tomar elementos del componente individual y cultural para evaluar la relación y al compañero en dos aspectos principales: la parte cognitiva que hace hincapié en las características de ambos y que puede ser atractiva para una relación positiva, y la parte afectiva que evalúa como se siente y si le es agradable o desagradable. Esta evaluación se realiza con cualquier ser humano y depende tanto de las características antecedentes como del historial de apego, el estilo de amar, la internalización que se ha

realizado de las normas en la sociedad, entre otros.

Sin embargo, en lo que se refiere al apego, amor, celos y pasión, el sistema de evaluación afectiva es el que va a llevar la pauta para comprender la naturaleza de lo anterior.

El último aspecto que señala el autor, tiene que ver con la parte conductual, porque cuando un sujeto realiza una conducta, se afecta a la pareja, a su contexto social y a la persona misma, la que puede ser interpretada como una forma de alejamiento o acercamiento.

### **1.6.2 El amor.**

El amor romántico es sinónimo de amor de pareja y se usa para diferenciarse frente a otro tipo de amor (Yela, 2000), porque existe en distintas formas: amistoso, fraternal, paternal, etcétera. Algunos autores así lo describen (Casado, 1991).

Este tipo de amor es un elemento primordial en la pareja desde que la relación se encuentra en la etapa de galanteo, porque en las primeras fases el amor es un factor fundamental para la atracción; con el paso del tiempo, en la mayoría de las parejas disminuye, sin embargo, la unión no solo se puede mantener por el amor (Casado, 1991).

Fromm (1956 citado en Casado, Op. Cit.) sostiene que el amor surge de la necesidad de superar la soledad y la separación del ser humano, a través de la unión con otra persona. Fromm cree que el amor erótico que se da entre dos personas es una atracción única e individual y que conlleva un acto de voluntad. Explica que el amor no solo contiene el sentimiento si no también un compromiso de la vida de uno hacia el otro, el amor es diferente al enamoramiento, donde el impulso pierde intensidad cuando los desconocidos ya no lo son. Velazco (2007, citado en Eguiluz 2007) afirma esta concepción refiriéndose a que el sentimiento amoroso refleja la intensa necesidad del otro, pero agrega también la exaltación,

la pérdida del control, el dolor, el sufrimiento y la añoranza.

Por otra parte, Willi (2004) dice que no existe una definición correcta, el amor no es simple ternura, ni erotismo, ni preocupación, ni apego, ni simpatía.

Desde el punto de vista biológico, Maturana (citado en Eguiluz, 2007, p. 91) afirma que el amor “es la disposición corporal para la acción bajo la cual uno realiza las acciones que constituyen al otro como un legítimo otro en coexistencia con uno”.

Berne (1961, citado en Casado, 1991, p. 67) describe que el amor “es una relación que incluye lo mejor de otras, como: respeto, admiración, impulso inicial, amistad, e intimidad”. No obstante considera que para tener un matrimonio ideal esto no es indispensable, porque si dos personas son felices y sus guiones son complementarios, es más que suficiente.

Maslow (citado en Casado, 1991) diferencia dos formas de amor: el amor del ser y el amor hacia el ser, este último es altruista y no proviene de una necesidad deficitaria.

Willi (2004) señala que el amor es un factor esencial en la relación de pareja, que tiene como objetivo principal el crecimiento personal y el íntimo desenvolvimiento, para esto, la persona requiere de una respuesta por parte de la pareja, que estará dada por el amor. El hombre busca que la mujer le ayude a actuar como hombre y que le refuerce su masculinidad; de la misma manera, la mujer busca lo mismo en relación con su feminidad.

### **1.6.3 El poder.**

El poder en la pareja tiene sus raíces en la superioridad e inferioridad de los hombres y las mujeres, basado sobre todo en las diferencias biológicas entre ambos sexos, la mujer se encuentra en desventaja por su sistema reproductor, además de la estructura exterior y la fuerza física que es superior en el sexo

masculino (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

El poder en la pareja es sin duda un elemento que no se puede dejar al aire, porque aunque no se vea a simple vista siempre está presente.

May (1972, citado en Rivera y Díaz-Loving, 2002) plantea que el poder y el amor son dos conceptos totalmente opuestos, porque a mayor poder hay menor amor, el primero se relaciona con la violencia y dominio, mientras que el segundo es signo de igualdad y bienestar humano. Si el individuo tiene una gran capacidad de amar, su necesidad por el poder será muy baja.

En el mexicano, el amor y el poder están sumamente relacionados, por esto Rivera y Díaz Loving (2002) realizaron un estudio en el que se dieron cuenta que algunos estilos de amor tiene correspondencia con un estilo de poder en común.

Entre los estilos de amor que correlacionaron se pueden mencionar:

1. **Amistoso**: caracterizado porque la pareja busca cada día hacer crecer una gran amistad.
2. **Erótico**: tiene como base el juego del amor y la atracción física hacia la pareja, se distingue por buscar nuevas formas de seducción y coqueteo.
3. **Ágape**: la pareja es lo más importante y siempre es imprescindible cubrir antes las necesidades del otro que las de sí mismo.
4. **Maniaco**: la persona es demandante con la pareja y lo cela constantemente, demuestra su amor intentando controlar al otro.
5. **Lúdico**: se tiene la creencia de que hay que tener muchas parejas y no existe un gran compromiso.
6. **Pragma**: la planeación es algo importante, se analiza y proyecta la relación de pareja, inclusive se hacen consideraciones antes de que exista una relación.

Y los estilos de poder con los cuales se correlacionaron fueron los siguientes:

- A. Autoritario.

- B. Negociador-democrático.
- C. Tranquilo-conciliador.
- D. Afectivo-impositivo.
- E. Apático.
- F. Sumiso.
- G. Laissez-faire.

De esta forma, se dieron cuenta que el estilo amistoso se correlaciona positivamente con el estilo de poder afectivo, tranquilo-conciliador, negociador-democrático y laissez-faire; por lo tanto, las personas que se llevan bien con sus parejas manifiestan cariño, amor y ternura, además de que son cooperativos y equitativos.

En el amor erótico, la pareja tiende a usar estilos de poder afectivo, tranquilo-conciliador, democrático-negociador y laissez-faire.

En el amor ágape, los estilos de poder dominante en la mujer y el hombre son similares a los encontrados en los dos estilos anteriores.

El estilo de amor maniaco, se correlaciona con poderes de autoritarismo, impositivo, apático y sumiso.

En el estilo de amor lúdico los estilos de poder dominantes serán el autoritario, lúdico y apático.

En el practico-negociador estarán presentes los estilos democrático, afectivo e impositivo.

Considerando lo anterior, es visible que, el poder está presente en una relación y es determinado por el estilo de amor de la relación.

#### **1.6.4 Los vínculos.**

El vínculo de pareja es “el interjuego entre personas que actúan a través de

roles (Bustos, 1992, p. 87). El vínculo se establece 'entre roles' y es ahí donde se producen los encuentros".

La pareja siempre desarrolla un vínculo, sin embargo, cuando un individuo busca el desarrollo de sí mismo y no donde estén incluidos ambos, la relación se vuelve autofágica porque solo tiene un rol posible, al que le dedica toda la energía.

Todo vínculo se crea terminando con la libertad absoluta, que solo se obtiene cuando se decide por la soledad.

Un vínculo muy importante es el compromiso de fidelidad en una pareja, se buscan alternativas para que las personas puedan llegar a ser fieles o sinceros y no ocultar nada.

La agresión es un elemento negativo del vínculo de pareja, empieza cuando la individualidad de la persona al formar una pareja se rompe, lo cual es más fuerte en el hombre porque su rol le ha marcado que no debe ser dependiente, provocando que se sienta inferior, por lo que la agresividad que llega a incluirse en la sexualidad proviene de una contrariedad, donde la persona puede odiar lo que quiere porque no le gusta tener que amarlo, por eso siempre está presente, porque nunca se satisface por completo el deseo ni las expectativas que el individuo tenía de la relación.

Los vínculos primarios influyen mucho en los de una pareja que busca sustituir la carencia primaria, por lo que existe un grado de necesidad que es proporcional a la agresión y puede ser dirigida hacia uno o hacia el otro.

Cuando el rol de pareja se incluye en la autonomía, deja muy poco espacio para establecer un vínculo. El deseo existe pero no se concreta por individuación.

Existen tres componentes en los vínculos de pareja:

- 1) **SEXUALIDAD:** La frecuencia de la sexualidad provoca la aparición de afecto, entonces se podrá decir que se ha creado un vínculo de pareja,

porque la sexualidad por sí sola no tiene que provocarlo.

- 2) **AFECTO:** El afecto en su forma de amistad no puede crear un vínculo de pareja, son los otros dos elementos lo que generan que nazca y crezca.
- 3) **PROYECTO EN COMÚN:** Al existir una convivencia, la pareja empieza a crear planes conjuntos y a futuro.

### 1.6.5 La sexualidad.

Willi (2004) propone la existencia de dos tipos de sexualidad: la del apetito sexual y la de pertenencia. En la primera se busca el máximo placer a través de la seducción, conquista, provocación y sorpresa; en la segunda se aspira a la armonía, confianza y compenetración.

La sexualidad del apetito sexual promueve que la estabilidad de una pareja se vea amenazada, sin embargo, también la estimula.

Willi (2004) sostiene que en ocasiones la vida amorosa y la vida sexual van de la mano y que en otras no se relacionan para nada. Pero también aclara que generalmente una relación amorosa no existe sin la sexualidad, al mismo tiempo que una sexualidad estable no existe sin una relación amorosa. La madurez personal no influye en el logro del amor y la sexualidad en una relación estable.

Balint (1947, citado en Willi 2004) hace hincapié que en el amor genital no existe la ambivalencia del deseo impetuoso y la insaciabilidad. El apetito sexual nace en un instante y no tiene ataduras, obligaciones, reglas y límites. La belleza y el atractivo sexual son muy útiles, no solo en la excitación sexual sino en la interacción humana. Un individuo nunca se comporta de la misma forma con las personas del mismo sexo que con las del otro, porque siempre se evalúa al otro sujeto como una posible pareja y relación sexual.

Existe un lenguaje de amor físico con el que un individuo busca en su pareja el interior de sus miradas, el fundirse en el otro y convertirse en uno sólo. La sexualidad se caracteriza por la pertenencia que toma a la pareja como algo único. La unión sexual refuerza el amor y la idealización de la pareja.

En una pareja estable, el desarrollo de la sexualidad no tiene que ver con la convivencia, porque con el paso del tiempo tiende a disminuir, las relaciones sexuales bajan más de la mitad de lo que se tenía en un principio. La conquista y todo lo que engloba a la sexualidad se queda en la memoria y en las preocupaciones y obligaciones diarias.

## **CAPITULO 2**

### **LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE**

Para entender la dependencia emocional en la pareja, primeramente es necesario saber las características de la personalidad del individuo dependiente, así como los aspectos que influyen en su desarrollo, lo que permitirá comprender claramente como se da la dinámica de una relación de pareja donde existe dependencia emocional.

Larsen (2002, pp. 269-270) define al trastorno de personalidad dependiente como “una necesidad excesiva de ser cuidado, alimentado, mimado, y que le digan que hacer”. De esta forma se dice que las personalidades dependientes sin llegar a la patología no se definen exactamente así; sin embargo, por naturaleza si existe esa tendencia a necesitar lo anterior.

La personalidad dependiente tiene rasgos principales que la caracterizan, entre los que destacan: la gran necesidad de aprobación, apoyo y afecto social porque constantemente requieren el refuerzo de las demás personas; la sensibilidad y vulnerabilidad a la desaprobación y a las críticas que son devastadoras para su autoestima, se basa en los comentarios y acciones de los demás, desvalorizándose así mismo. De esta manera, buscan ser siempre agradables y atractivos, sometiéndose incluso en ocasiones a los deseos de los demás, evitando el abandono y la soledad que son sus mayores temores (Millon, 1985).

Entre otras características no tan determinantes, Millon (2001) hace referencia a que los individuos dependientes mantienen una tendencia a preocuparse por los demás en exceso, poniendo en prioridad el bienestar de los otros antes del propio, sin importar los costos que represente para su identidad. Son muy comprometidos en sus relaciones interpersonales sobre todo en lo que respecta a su cónyuge (Millon, 2001).

Por su parte, Blanco y Antequerra (2004) consideran que las características más representativas de la persona dependiente son: sumisión, pasividad y la gran necesidad que tiene el individuo de que otros sean responsables de tomar decisiones y velar por su bienestar.

Las causas por las que un ser humano desarrolla una personalidad dependiente son diversas, sin embargo, en nuestra cultura, es muy reforzada e incluso valorada, porque algunos rasgos son admirados en la sociedad, como: el ser feliz cuando las otras personas lo son o sacrificarse por el bienestar del que aman (Millon, 2001).

Los individuos dependientes se sienten indefensos y sin capacidad para realizar cualquier cosa, además de que para tomar decisiones de la vida diaria siempre buscan un respaldo, enmascarándolo en una apariencia cálida y afectuosa (Millon, 2001).

Blanco y Antequerra (2004) encontraron algunos factores que podrían tener una repercusión en el desarrollo de la personalidad dependiente, entre los que se pueden mencionar:

**Crianza sobreprotectora o autoritaria:** si el individuo tuvo una crianza sobreprotectora o autoritaria, las conductas pasivas y complacientes ante los padres generan conductas dependientes que se refuerzan desde la infancia y que se mantendrán en la adultez.

**Trastornos de personalidad en las figuras parentales:** a pesar de que no existen los suficientes trabajos que aporten evidencia para demostrar que los familiares de pacientes con trastorno de la personalidad por dependencia también los presenten, si hay probabilidad de que las personas cercanas puedan desarrollar algunos rasgos.

Millon (1985) apoyado en la teoría del aprendizaje biosocial, dividió a las personalidades dependientes en dos categorías: individuos activo-dependientes e individuos pasivo-dependientes. Un ejemplo de activo-dependientes pueden ser

las personas histriónicas, que con la atracción y activación de los demás obtienen protección y aprobación, estos individuos no se someten pasivamente a los caprichos de los demás, si no que usan sus habilidades y encantos para lograr aceptación, con sus manipulaciones provocan la fascinación y seducción de los sujetos en los que buscan apoyo.

Por su parte, las personas con personalidad dependiente son considerados como pasivo-dependientes, no seducen activamente a los individuos, sino que se someten a las demandas y deseos de los demás, siendo dóciles, modestos y pasivos en su necesidad de atención.

## **2.1 Trastorno de la personalidad por dependencia.**

Frances (citado en Beck, 1995), expresa que el apego y los sentimientos de dependencia son conductas universales como medio de adaptación, sin embargo, en exceso pueden resultar problemáticos.

El trastorno de la personalidad por dependencia puede presentarse en distintos niveles, desde variaciones menores a las más extremas. Este trastorno se caracteriza por sumisión interpersonal, conciliación, abdicación de los derechos y responsabilidades personales; en ocasiones, la tendencia a apearse a los demás en busca de apoyo y protección parecen incompetentes, necesitados de ayuda y sin confianza en sí mismos, lo que proyectan en su postura, voz y gestos (Millon, 1985). La sumisión y la pasividad provocan que el sujeto no pueda expresar cuando está molesto o disgustado con alguien del cual depende (Blanco y Antequerra, 2004).

La persona dependiente tiene problemas para tomar la iniciativa, llevar a cabo proyectos y lograr metas sin ser asesorado por otras personas (Blanco y Antequerra, 2004). Pero cuando deja el rumbo de su vida en manos de otros, tiende a abrumarlos provocando que sea expuesto al abandono, para evitarlo, se somete a los deseos de su pareja o demás y se vuelve demasiado complaciente (Millon, 2001). Otra razón es para conseguir aprobación, por lo que evita opinar o

proponer, y realiza acciones o muestra conductas que no son de su agrado y con las que no está del todo de acuerdo (Blanco y Antequerra, 2004). La autoestima de la persona dependiente es fácilmente devastada si una relación de pareja termina (Millon, 2001).

Los demás los perciben como gente reflexiva y generosa, humilde, cordial y gentil; sin embargo, se debe a la necesidad de apoyo y aprobación que presenta la personalidad dependiente (Millon, Op. Cit.).

Por lo tanto, no viven su vida, sino que lo hacen a través de las demás personas a las que les proporcionan calidez, ternura y consideración; toma un papel pasivo, cediendo ante los deseos y opiniones de los que aman, buscan que su relación se base en la armonía y si existe algún conflicto, siempre tratarán de solucionarlo, inclusive disculpándose, aunque la mayor responsabilidad no proceda de ellos (Millon, 2001).

La mayor parte del tiempo, los individuos con personalidad dependiente utilizan la imagen de incompetencia para interactuar de una manera efectiva con su ambiente; tienen poca autoafirmación, son pasivos y poseen miedo a estar solos, lo que provoca sometimiento a los deseos y órdenes de los demás, no tienen carácter (Millon, 1985), mostrando una apariencia que anima a que los otros se hagan cargo de ellos (Larsen, 2002).

Carentes de iniciativa sobre sus vidas tanto personal como profesionalmente, se acercan a personas competentes y seguras de sí mismas para solicitar consejo, apoyo o realizar alguna cosa; generalmente, los talentos, capacidades y fortalezas de los demás son absorbidos por ellos para solucionar sus propios problemas (Millon, 2001).

Los pasivo-dependientes buscan individuos únicos, cuyo apoyo es muy importante, depositan confianza y dependencia para reconfortarse, además de protección contra las responsabilidades del mundo adulto (Millon, 1985). Les aportan el aliento y el consejo que necesitan, a tal grado que podrían dejarles la responsabilidad de sus decisiones a los demás (Larsen, 2002). Sí una persona

dependiente permanece sola, el sentimiento que le embarga es de malestar, por lo que evita por todos los medios posibles el ser abandonado.

Los individuos dependientes pueden funcionar a la perfección, ser sociables y demostrar calidez, afecto y generosidad hacia los demás, siempre y cuando tengan una persona que sea fiable y que los proteja (Millon, 1985).

Cognitivamente, la capacidad de aprehensión propia y de los demás es limitada, debido a que son muy optimistas y minimizan las dificultades que se presentan, por lo que son persuadidos muy fácilmente y la gente puede aprovecharse de ellos. Su estilo cognitivo puede ser ingenuo, crédulo o simplón (Millon, 1985).

Tienden a ser acrílicos y muy poco perceptivos, así que solamente captan la bondad de la gente, a pesar de ser optimistas, no tienen alegría de vivir, y si expresan sus sentimientos se caracterizan por pesimismo, desánimo o tristeza (Millon, 1985).

En el aspecto afectivo, es pacífico y tímido, su temperamento es melancólico, cálido, dócil con los demás y sin comportamiento competitivo; su estado emocional está caracterizado por el miedo y la tristeza (Millon, 1985).

Las personas con dependencia se perciben como reflexivas y colaboradoras, son muy inseguras y maximizan sus fallos y deficiencias. Se culpan de las dificultades y problemas de otros, aunque no tengan la culpa. Las expresiones autodepreciativas que hacen de sí mismos, les sirven para conseguir que los demás les reconozcan que son personas útiles (Millon, 1985).

El mecanismo de defensa que utilizan principalmente es la introyección, que permite al individuo desarrollar una devoción extrema hacia las personas de las que depende, con él, internalizan a los demás para crear una unión interpersonal libre (Millon, 1985).

Borstein y colaboradores (citado en Blanco y Antequerra, 2004), realizaron

investigaciones sobre las relaciones interpersonales, la dependencia, así como la diferencia de ésta como rasgo y como trastorno de personalidad. Se dieron cuenta que la dependencia interpersonal se relaciona con los niveles de introversión social, timidez, ansiedad social y autocrítica, al igual que con conductas de inferioridad y de humildad en las relaciones interpersonales.

Este tipo de rasgos propicia que el individuo no desarrolle de manera eficaz su funcionamiento social, lo que incrementa los niveles de soledad, limitando y obstaculizando el establecimiento de relaciones sociales. Cuando la persona crea una confianza excesiva en el consejo y la ayuda de los demás, dificulta el desarrollo de sus competencias (Blanco y Antequerra, 2004).

Sin embargo, estos investigadores también toman en cuenta que no siempre las conductas pasivas y sumisas son asociadas con la dependencia, sino que estarán determinadas por las demandas y oportunidades de cada situación. En algunas ocasiones, la dependencia se asocia con niveles de actividad, asertividad aparente e incluso agresividad, siempre y cuando las condiciones se produzcan como:

1. Circunstancias en las que el individuo necesite competir con otras personas para conseguir la atención y el apoyo de quien es dependiente.
2. Situaciones que, a consideración del individuo, el ser alguien activo promueve la aprobación de una figura de autoridad.
3. Cuando la figura de autoridad sugiere que se comporte de manera asertiva.

Oldham y Morris (citado en Millon, 2001) plantean que existen dos estilos de la personalidad dependiente: a) el estilo fiel, en el que la persona es muy afectuosa y antepone su bien al de los demás y; b) el estilo conformista, que tiene rasgos de cooperación, consideración y amabilidad, intenta no molestar y se adapta a las preferencias de los demás para ser compatible con los individuos

que los rodean.

En estas variantes dependientes normales, se encuentran individuos que tienen empatía con las personas y que cuentan con una capacidad de amar de forma incondicional y duradera, son modestos y gentiles, no les parece bien el criticar lo que provoca su aceptación. No son difíciles de complacer porque no exigen mucho, ni tampoco se cuestionan asimismos (Millon, 2001).

Cuando la dependencia se vuelve patológica, los rasgos positivos se tornan negativos, debido a que los individuos tienden a fundir su identidad propia con la de los demás, estas personas odian la soledad y para proteger la relación con los demás tienden a infantilizarse, renunciando a las habilidades que el ser humano requiere para tener una vida independiente adulta (Millon, 2001).

Bornstein y colaboradores (citado en Blanco y Antequerra, 2004) postularon un constructo multidimensional sobre la dependencia, que está conformada por cuatro componentes principales:

1. **Motivacional:** determinado por el apoyo y la aprobación que el individuo dependiente necesita.
2. **Cognoscitivo:** es la forma en cómo el individuo a través de su percepción, se cree incapaz e ineficaz para controlar o modificar situaciones determinadas.
3. **Afectivo:** cuando la persona dependiente actúa de forma autónoma aparece la ansiedad, sobre todo si los resultados serán calificados por otros.
4. **Conductual:** el individuo busca la afirmación y ayuda de los demás sometiéndose a sus deseos.

De estos cuatro componentes, el motivacional es el más importante, porque el sujeto a través de la motivación subyacente, elegirá entre la pasividad y la sumisión o la asertividad y la participación activa (Blanco y Antequerra, 2004).

Bornstein y Cols (citado en Blanco y Antequerra, 2004) hacen hincapié en que la dependencia tiene un papel fundamental en el desarrollo y en la dinámica de los trastornos de personalidad, se diferencian por la intensidad y por qué tan consciente es una persona de la necesidad.

Este trastorno se caracteriza de otros en los que también existen rasgos de dependencia, porque en él no hay mecanismos de distorsión o enmascaramiento de sus necesidades, debido a que el individuo al expresarlo se puede dar cuenta y reconocerlas (Blanco y Antequerra, 2004).

Millon (citado en Blanco y Antequerra, 2004) en su modelo de las polaridades, enumera aspectos de la personalidad desde distintos ámbitos.

1. El comportamiento observable.
2. El comportamiento interpersonal.
3. El estilo cognoscitivo.
4. Los mecanismos de defensa.
5. La autoimagen.
6. Las representaciones de los objetos.
7. La organización morfológica.
8. El estado de ánimo-temperamento.

Por medio de este modelo, Millon (2001) plantea las características más importantes de un individuo dependiente: la incompetencia de su comportamiento observable, sumiso interpersonalmente, estilo cognoscitivo ingenuo, autoimagen deficiente, establecer representaciones objetales inmaduras, utilización de la introyección como mecanismo de defensa principal y temperamento pacífico.

### **2.1.1 Variantes de la personalidad dependiente**

En ocasiones la personalidad dependiente esta combinada con otros rasgos de la personalidad, lo que provoca que existan diversas variantes (Millon, 2001):

1. **El dependiente inquieto:** aparte de ser sumiso y discreto, es muy aprensivo, lo que provoca que no tenga iniciativa y evite la autonomía, es muy vulnerable a la ansiedad de separación y a temer que el apoyo sea perdido. Esos temores son expresados con explosiones de ira hacia las personas que no reconocen las necesidades de seguridad y cuidado. Trata de evitar las interacciones sociales y se encuentra en soledad, aunque intenta ser agradable y complaciente para no sentir culpabilidad.
2. **El dependiente acomodaticio:** es muy sumiso y agradable, está en busca de afecto, cuidados y seguridad, más que ningún otro tipo. El sentir miedo al abandono provoca que sea muy complaciente y servicial, es encantador y quiere ser el centro de atención con comportamientos exagerados. Se preocupa por la aprobación externa, por lo tanto, la identidad propia puede estar en peligro, su valorización como persona lo hace a través de cómo se relaciona con los demás y no de sus rasgos intrínsecos. Este individuo desarrolla una tendencia al autosacrificio y adopta el papel de persona inferior y subordinada, hace que su pareja se sienta más fuerte y competente debido a que le da mucha importancia a sus necesidades; busca que los demás tomen control para de alguna manera compensar su incompetencia.
3. **Dependiente inmaduro:** este individuo no solamente le huye a las responsabilidades adultas, sino que también es infantil en la forma de ver las cosas y lograr objetivos, se siente orgulloso de ser así. No tiene ambición ni energía, lo que provoca que las expectativas de la vida adulta le parezcan terroríficas, tampoco tiene una identidad sexual muy definida. Dicho individuo es sociable y complaciente, siempre que pueda actuar como persona preadulta en relación con sus preferencias y actividades.
4. **Dependiente torpe:** no tiene vitalidad, su nivel de energía es bajo y muestra debilidad en la expresión y la espontaneidad; se mantiene al margen de las relaciones sociales y tiende a elegir actividades solitarias; sin embargo, es capaz de empatizar y entender emociones básicas de los demás.

5. **Dependiente sin identidad:** Utiliza la idealización y la identificación de forma principal, por lo que está subordinado a los demás exageradamente. El formar vínculos es de tal intensidad que pierde su identidad en este proceso. Ignoran sus potenciales únicos. A través de los vínculos establecidos, estas personas le encuentran un sentido a su vida y adquieren estabilidad emocional y objetivos para la vida. A dichos individuos los definen sus relaciones y son como una extensión de la otra persona a la que están vinculados, pueden presentar algo de confianza y seguridad en sí mismos, pero sólo reflejan los logros y poderes de la persona o institución con la que se ha identificado. Los sujetos dependientes están satisfechas por su estilo de vida dedicado al autosacrificio.

### **2.1.2 Efectos positivos de la dependencia.**

Bornstein y colaboradores (citado en Blanco y Antequerra, 2004) refieren que existen efectos positivos en la dependencia. Algunos ejemplos tienen que ver con que los individuos realicen conductas que propicien esfuerzo para mejorar en algún aspecto, a fin de ser aprobados por las personas de las cuales dependen.

Debido a que tienen la necesidad de mantener buenas relaciones con los demás, se motivan demasiado, lo que provoca que su sensibilidad interpersonal y la capacidad para decodificar las señales verbales y no verbales de las interacciones sociales aumente.

## **2.2 Trastorno histriónico de la personalidad.**

Larsen (2002) define el trastorno de personalidad histriónica como "...la búsqueda de atención excesiva y la emocionalidad". Es muy común que sean dramáticos en exceso, se vuelven el centro de atención y parecen coquetas.

Los individuos con este tipo de personalidad buscan activamente el refuerzo de los demás, a través de conductas que son encantadoras, gregarias y

seductoras obtienen la aprobación, se presenta en diversos niveles, que van desde el más bajo, donde los histriónicos enmascaran una sociabilidad coqueta y encanto interpersonal; hasta los niveles más altos, donde su conducta es excesivamente dramática, exagerada y afectivamente lábil. Las relaciones interpersonales se caracterizan por inmadurez, seducción y manipulación obvia (Millon, 1985).

Entre las principales conductas que realiza este tipo de personalidad y que son visibles, se encuentran: expresar sentimientos y pensamientos con facilidad. De esta forma, tienen la habilidad de dramatizar y convertirse en el centro de atención; son muy gregarios, lábiles, caprichosos, encantadores y seductores; además de hiperreactivos, confundiendo a veces con impulsividad ante otros. Los histriónicos son percibidos como exhibicionistas, inmaduros, inseguros, explotadores, coquetos y en algunas ocasiones promiscuos (Millon, 1985).

Desarrollan un comportamiento sexual provocativo, sin dirección y en escenarios inapropiados. Su apariencia física tiene un lugar muy importante, por lo que buscan impresionar para obtener cumplidos. Sus opiniones las expresan con insistencia y dramáticamente, pero tienden a ser superficiales, volubles y sugestionables, debido a que no se basan en hechos para realizarlas (Larsen, 2002).

Sin embargo, todas estas conductas tienen una razón; sus inseguridades solamente pueden ser reforzadas por el ánimo, afecto y apoyo de los demás, siendo así dependientes. No suelen ser demasiado amigables ni útiles a los otros, requieren constantemente de halagos, ayuda, apoyo y bienestar; y para obtenerlo, utilizan sus habilidades para ser simpáticos, sociables, encantadores y seductores. En aspectos sexuales, estas personas realmente son muy buenas "jugando el juego", aunque las relaciones serias les dan miedo, siendo una clara señal de inmadurez (Millon, 1985).

Los individuos histriónicos son muy sensibles a los pensamientos y el estado de ánimo de los que requieren aprobación y apoyo, de esta forma, pueden ser efectivos en la manipulación interpersonal. El estilo cognitivo de estas personas depende del nivel de trastorno que presenten: en su forma leve, su

pensamiento puede ser vacilante; y en la grave, disperso debido a que manejan una orientación cognitiva externa o exteroceptiva, lo que conduce a un patrón variable y superficial. Lo anterior origina que los histriónicos mantengan una atención dispersa por los detalles, son muy susceptibles a la distracción y muy poco curiosos. Sus hábitos de superficialidad representan una limitación intelectual (Millon, 1985).

Algo muy característico en ellos es que su conducta vacilante provoca que eviten ideas e impulsos potencialmente perturbadores, sobre todo, aquellos pensamientos que podrían ocasionar que se den cuenta de sus necesidades de dependencia, que están muy bien ocultas, es por eso que evitan profundizar en el conocimiento de sí mismos (Millon, 1985).

Otro aspecto representativo de las personas histriónicas, es su expresión afectiva, que va desde voluble a impetuoso, se caracteriza por la alteración dramática y superficial del humor, va desde el entusiasmo hasta el aburrimiento, de la alegría a la rabia, siendo más descontrolado que consciente (Millon, 1985).

Para los otros, sus emociones expresan poca sinceridad y exageración, se frustran muy rápidamente, por lo que pueden llegar a hacer berrinches. Los histriónicos poseen una necesidad excesiva de atención, razón por la cual tienen problemas para llevarse bien con los demás (Larsen, 2002).

La superficialidad que caracteriza a este trastorno, tiene su raíz en el mecanismo de defensa que ocupan las personas histriónicas; la disociación, se basa en separar la verdadera identidad con la que los demás ven, porque los histriónicos modifican las conductas en público para que solamente se perciba la parte agradable y socialmente aceptable. De esta forma, el mecanismo de defensa cumple la función de distraer a los otros de su verdadera personalidad, así como a él mismo de sus reflexiones, pensamientos y emociones desagradables (Millon, 1985).

Aunque existen factores biológicos que determinan este tipo de personalidad, el factor ambiental es de suma importancia, más que el biológico.

Un primer detonante proviene de la infancia y de un refuerzo parental de las conductas histriónicas, porque el niño activo-dependiente aprende a realizarlas con el único objetivo de cumplir las expectativas o satisfacer los deseos parentales. Por lo que al efectuarlas, el niño aprende que la atención y el afecto de sus padres se producen cumpliendo las expectativas de los demás (Millon, 1985).

Existen tres características principales sobre el refuerzo parental, que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad histriónica (Millon, 1985):

- 1) Niños con tendencia a relacionarse libre y abiertamente con los demás, buscando refuerzo positivo sin ver que lo hacen excesivamente.
- 2) Niños que necesitan la aprobación de otros para sentirse capaces y autovalorarse.
- 3) Niños que son reforzados irregular y variablemente, por lo que no discriminan correctamente que conducta es reforzada, de esta manera buscarán la aprobación incluyendo demasiadas conductas y personas para obtenerla.

Otra forma de obtener las conductas antes mencionadas, es copiando aquellas que inconscientemente se creen deseables, al imitar el comportamiento parental; si ellos exageran en su forma de atraer la atención, sus hijos adquirirán las mismas conductas (Millon, 1985).

Un antecedente de la personalidad histriónica proviene del aprendizaje de conductas manipulativas, que se inician a partir de la rivalidad entre hermanos durante la infancia, los niños que se esfuerzan por llamar la atención y el amor de sus padres cuando la competitividad con sus hermanos es fuerte, tienden a aprender de manera muy rápida dichos comportamientos, los cuales serán usados aunque la rivalidad desaparezca, y por lo tanto, la necesidad de atención se haya esfumado. Aunque la mayor parte del aprendizaje de estas conductas se desarrollan en la infancia, también pueden ser adquiridas (Millon, 1985).

### **2.3 Trastorno de personalidad por codependencia**

El término de “codependencia surgió en la década de los 70’s y con él, una nueva propuesta de trastorno de la personalidad (Blanco y Antequerra, 2004).

Sus características primordiales son similares a las de la dependencia y los individuos presentan como síntoma principal problemas en las relaciones interpersonales, pero las características manifestadas no cumplen del todo los criterios de un trastorno de personalidad (Blanco y Antequerra, 2004).

Al inicio, la codependencia estaba íntimamente relacionada con la dependencia al alcohol y malos tratos, caracterizándose por el reforzamiento de las conductas adictivas y desadaptativas de otros, con lo que se expresaba una necesidad de cuidado permanente para mantener una identidad propia.

Con los años, el concepto fue ampliándose para referirse no sólo a individuos que conviven con alcohólicos o maltratadores en la adultez, sino a los que han vivido con esto desde la niñez y adquirieron durante su crecimiento un patrón de comportamiento anómalo y desadaptativo, extendiéndose hacia individuos que se desarrollaron en un ambiente negativo, opresor y estresante por adicciones, maltratos u otras causas (Blanco y Antequerra, 2004).

El ambiente desadaptativo en el que viven los codependientes, altera el proceso de la diferenciación del yo, provocando que el individuo sea incapaz de valorarse con identidad propia.

Como en todos los trastornos, existe una diferencia entre rasgos de personalidad y los que son manifestaciones claras de ello. Socialmente, las conductas codependientes son altamente reforzadas, sobre todo en las mujeres para las que este tipo de socialización es normal, debido a que una de las funciones de la mujer es la dedicación al cuidado y protección familiar, aún cuando esto implique: atender comportamientos que perjudican al sujeto y perder su identidad como persona autónoma para asumir la de cuidador, aunque la situación sea injusta.

La codependencia es considerada como una condición emocional, psicológica y conductual, que se da después de vivir un desarrollo de crianza en el cual se prohíbe expresar sentimientos y problemas personales e interpersonales.

El individuo codependiente convierte en algo primordial a la persona que requiere de su cuidado, olvidando sus propias necesidades. Su capacidad para iniciar y mantener relaciones afectivas propias disminuye debido a que aprenden conductas autodestructivas.

Entre los principales criterios diagnósticos de este trastorno, Cemark (citado en Blanco y Antequerra, 2004) menciona:

1. La autoestima depende de la capacidad para controlar al otro y a uno mismo.
2. Aceptación de la responsabilidad de satisfacer las necesidades del otro, excluyendo las propias.
3. Dificultad para establecer los límites en las relaciones interpersonales íntimas y ansiedad de separación.
4. Tendencia a establecer relaciones con personalidades anómalas, con dependencia de sustancias, con alteraciones de los impulsos o con otros sujetos codependientes.
5. Tres o más de estos criterios.
  - a) Excesiva dependencia y negación.
  - b) Constricción de emociones.
  - c) Depresión.
  - d) Hipervigilancia.
  - e) Compulsiones.
  - f) Ansiedad.

- g) Abuso de sustancias.
- h) Ser o haber sido víctima de abusos físicos, psicológicos o sexuales.
- i) Tendencia a presentar enfermedades médicas relacionadas con el estrés.
- j) Haber mantenido al menos dos años sin buscar ayuda, una relación primaria con un sujeto que abusa de sustancias.

### **2.3.1 Diferencias entre el trastorno de personalidad por dependencia y la codependencia.**

Las características de este trastorno son muy parecidas con el de la dependencia, sin embargo, Morgan (citado en Blanco y Antequerra, 2004) da dos claves que las diferencian: 1) el poder distorsionado por sobrevaloración de la voluntad, porque el codependiente considera que es apto para controlar los sentimientos y las conductas de los otros; y 2) la confusión de identidad, en la cual, basan su autovaloración en el éxito o el fracaso del otro (Blanco y Antequerra, 2004).

Mediante la negación, el codependiente mantiene la creencia de que puede conseguir cambiar la conducta del otro, siendo el mecanismo central de este tipo de individuos (Blanco y Antequerra, 2004).

Por otra parte, Blanco Picabia (citado en Blanco y Antequerra, 2004) señala, que los rasgos de personalidad de los individuos codependientes aumentan hasta llegar al grado de trastorno, cuando se ven afectados por situaciones o épocas en la que son necesarias las conductas y por lo tanto, se refuerzan.

### **CAPITULO 3**

## **DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS PAREJAS**

Castelló (2005, p.17) define a la dependencia emocional como: "...la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones"; es decir, es considerada para él como "el núcleo de la cuestión", sin embargo, el concepto también incluye comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos sobre la pareja y sentimientos intensos de miedo al abandono.

Por su parte, Riso (1999) opina que depender de la persona a la que se ama "...es un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente".

Galasso (2003) caracteriza a los dependientes emocionales como: "...aquellos que no pueden cortar un vínculo que los desquicia pero tampoco pueden soportarlo".

May (1994) define el concepto de codependencia como: "...un defecto en la realización de dos de los cometidos más importantes de la niñez: la autonomía y la intimidad". Asimismo, refiere que las personas codependientes se caracterizan por una carencia de habilidades de solución de problemas, aunado a la dependencia profunda de otras personas y necesidad de confirmación procedente de fuentes externas.

El codependiente (May, 1994, p. 37) "tiende a relacionarse afectivamente con personas que presentan problemas". Desarrollan una necesidad de controlar el comportamiento adictivo de la parejas, se involucran demasiado en la vida caótica, controlan y encubren comportamientos negativos en sus parejas (Castello, 2005).

Los dependientes emocionales se caracterizan por establecer vínculos afectivos de una forma particular, donde la necesidad de asegurar una relación con el individuo que han elegido es muy grande, aunado al gran temor de ser abandonados (Santoro, 2009).

Los individuos con dependencia emocional generalmente empiezan a tener parejas desde la adolescencia y siempre están con alguien; como consecuencia, cuando hay una ruptura catastrófica, intentan reanudar la relación o inmediatamente buscan a otra persona para cubrir su extrema necesidad de estar acompañado (Castello, 2005).

Generalmente, el perfil del individuo que cubre esta necesidad, se caracteriza por soberbia, egocentrismo y pretensión de ser diferente o especial: personalidad dominante, gusto por rodearse de gente que lo halague e idealice, encanto interpersonal manifestado por excentricidades, sentido del humor o ingeniosidad (Castello, 2005).

Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales se caracterizan por sumisión e idealización hacia su compañero, quien se vuelve el centro de atención y de existencia alrededor del cual gira todo, por lo tanto, la relación está desequilibrada en dos partes: la sumisa y la dominante, lo que genera un círculo vicioso, en el cual la posición dominante y ególatra se incrementa, provocando como reacción que la autoestima del dependiente disminuya (Castello, 2005).

El dependiente desarrolla un apego excesivo, que conlleva actitudes de admiración, sumisión y necesidad de que el otro le confirme que es importante en su vida (Santoro, 2009).

Risso (1999) hace hincapié en el apego afectivo que se da en los dependientes emocionales y cuando se presenta, el entregarse es una forma de rendirse al miedo para preservar lo bueno de una relación, más que representar un acto de cariño desinteresado y generoso. La persona que se apega, comienza una despersonalización lenta, hasta volverse una parte más del otro individuo.

### **3.1 Características de los dependientes emocionales.**

Santoro (2009) considera que las personas que dependen emocionalmente de su pareja, tienen un déficit en su autoestima y autovaloración, aumentan sus valores negativos e ignoran los positivos, por lo que el otro es idealizado. Lo más importante para ellos es garantizar que no vayan a ser abandonados y no el amor que dicen sentir por su pareja.

Al momento de que existe una inmadurez emocional, el individuo tiene una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, lo que da como resultado fragilidad, inocencia e inexperiencia (Risso 1999).

Dicha inmadurez cuando se relaciona con el apego, puede manifestarse con tres características importantes: a) bajo umbral para el sufrimiento, b) baja tolerancia a la frustración y, c) la ilusión de permanencia. En la primera, la incapacidad que tiene el individuo para soportar situaciones adversas, repercute en que no renunciará a nada que le guste aunque esto sea dañino, es decir, no sacrificará el placer inmediato por el bienestar al futuro. En la segunda, el no ser capaz de permitirse fallar, provoca que no acepte que el amor también se escape de su control, por lo que la persona debe girar alrededor de ella. En la tercera, los individuos crean un esquema mental, no pueden aceptar que el amor termina, porque consideran que debe ser eterno, indestructible y para toda la vida (Risso, 1999).

Risso (1999) agrega otras características que no tienen que ver con la inmadurez emocional, pero que están íntimamente ligadas al apego afectivo y como consecuencia a la dependencia emocional: 1) la vulnerabilidad al daño, 2) el miedo al abandono y el apego a la estabilidad/confiabilidad, 3) baja autoestima y apego a las manifestaciones de afecto y, 4) los problemas de autoconcepto y el apego a la admiración.

Castelló (2005) divide las características de los dependientes emocionales en tres áreas principales:

1. Área de las relaciones de pareja.
2. Área de las relaciones con el entorno interpersonal.
3. Área de autoestima y estado anímico.

### 3.1.1 Área de las relaciones de pareja.

Para el autor (Castello, 2005) esta área es la más importante, porque es el contexto en el que se encuentran la mayoría de los dependientes emocionales, los que inclusive pueden tener relaciones de pareja ficticias, como: noviazgos por Internet o a distancia, que son más ilusión que realidad.

Entre las características contenidas en dicha área se encuentran:

- 1) Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él:** existe una necesidad psicológica del dependiente hacia su pareja, en los que se incluyen deseos constantes de hablar con él, llamadas o mensajes continuos al teléfono, apariciones inoportunas, etcétera. Ante esto, el otro individuo tiene la sensación de agobio, lo que puede provocar ruptura precoz o demarcación de límites estrictos, restringiendo al dependiente las invasiones a través de amenazas no tan explícitas. La pareja del dependiente emocional ocupa este tipo de situaciones para dejar claras las reglas de la relación y el otro tendrá que aceptarlas aunque no le parezcan.
- 2) Deseos de exclusividad en la relación:** el dependiente emocional poco a poco se aísla de los demás para centrarse en el otro, esperando que éste haga lo mismo. La exclusividad se infiere como regla impuesta por la relación, lo que lleva al aislamiento de la pareja con su entorno; sin embargo, para los dependientes, la exclusividad se presenta también en relaciones con personas significativas, como en la amistad, donde se desenvuelven mejor con una sola persona que con varias.

- 3) **Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa:** es la característica más observable por las personas ajenas a la pareja. Al considerar el dependiente emocional al otro como el centro de atención, en su vida no habrá nada más importante que él. Actúa conforme lo haga la pareja, si es necesario cambiar algo, se hace, aprende sus propias frases y está atento de cualquier gesto, movimiento o palabra porque el otro es lo más importante, y todo lo demás queda siempre en segundo lugar.
  
- 4) **Idealización del objeto:** el otro representa para el dependiente todo lo que él no tiene, como seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad, lo que da como resultado la idealización del individuo al que se ama. Esta visión, es la que propicia la percepción negativa de sí mismo, por lo que no tienen un afecto apropiado del entorno, provocando que no se da cuenta que no existe una relación de cariño igualitaria porque no tiene un concepto claro de lo que es el amor y de lo que conlleva una relación. El tipo de personas que le llaman la atención a un dependiente, generalmente se caracterizan por su aplomo, soberbia y autoconfianza excesiva, pero éstos también buscan personas que los admiren, aunque no tan claramente. La idealización consiste sobretodo, en sobrevalorar las cualidades del otro, desde las físicas hasta las intelectuales.
  
- 5) **Relaciones basadas en la sumisión y subordinación:** la sumisión es un medio por el cual se mantiene la relación, se da inmediatamente al empezarla. Por otra parte la subordinación no solamente tiene un objetivo de consolidación de la pareja, sino que se presenta como resultado de la idealización y la baja autoestima. El dependiente acepta abiertamente ofrecer al otro atenciones y privilegios, por lo tanto, accede a ir donde él quiera, vestir como él lo desee, entre otras cosas. Su felicidad se basa en la satisfacción de la pareja, porque el bienestar de él es lo único que importa.

May (1994) habla de un tipo de codependencia que se relaciona con las características de Castello (2005) y que está conformada por dos

formas de dependencia: la controladora y la sumisa: En la primera, la atención mental del individuo se centra en darse gusto, evadir, controlar, manipular, solucionar los problemas del otro, esperar que realice las mismas cosas que hace. La segunda, se basa en dar gusto, proteger, manipular, además de que su autoestima se refuerza por aliviar los sufrimientos del otro, en que los sentimientos positivos que siente el sumiso sobre él son obtenidos de gustarle y recibir la aprobación del otro (May, Op. Cit.).

- 6) Historia de relaciones de pareja desequilibradas:** en general, todas las relaciones amorosas de un dependiente emocional han sido tormentosas y desequilibradas. Sin embargo, también puede encontrarse el caso de que una persona dependiente solo haya tenido una relación que ha sido de muy larga duración y con un significado realmente grande; o a la vez ha vivido varias, pero no todas desequilibradas, inclusive en algunas pudo haber ocupado el papel del dominante. Estas son denominadas “relaciones de transición”, donde se intenta evitar la soledad mientras encuentra al sujeto que le de la importancia que merece. El establecimiento de dichas relaciones se debe a la unión de todas las características mencionadas con anterioridad, como: baja autoestima, sumisión, etcétera (Castello, 2005).
- 7) Miedo a la ruptura:** Bowlby (citado en Castello, 2005) lo denominó como “ansiedad de separación”. Cuando el dependiente vive una relación y pasa de las fases iniciales a unas más avanzadas, surge otra nueva duda sobre si se continua o se termina, lo que provoca ansiedad que puede ser detectada por el compañero, quien lo aprovecha a su favor. No importa que tan terrible sea la relación, ni cuantas humillaciones, malos tratos o desprecios haya tenido que aguantar, lo único que no puede soportar es que la relación termine, no permite que la persona que admira y la que ha llenado sus carencias se marche. De alguna forma, la ansiedad a la ruptura provoca que el dependiente se aferre más a la relación, a través de conductas que propicien el aseguramiento de la pareja. Entre las causas que la originan se

encuentran: el rol que cumple el otro hacia el dependiente, el cual es parecido a un dios, aunado a su comportamiento que se vuelve distante y explotador, lo que le indica que algo puede estar mal.

- 8) **Asunción del sistema de creencias de la pareja:** a medida que la relación llega a fases más avanzadas, los ideales y creencias del otro terminan siendo parte del dependiente, giran sobre todo en la superioridad del otro; lo anterior es aceptado por ambas partes sin problemas, de esta forma, si el compañero hace referencias sobre su grandiosidad, el dependiente lo acepta sin decir nada, debido a sus sentimientos de inferioridad que incluyen las ideas de culpabilidad y la percepción de la relación.

### 3.1.2 Área de las relaciones con el entorno interpersonal.

Aunque la patología del dependiente se centra en las relaciones de pareja, también repercute en otras áreas que se relacionan con personas significativas, como: amigos, familia o compañeros de trabajo (Castello, 2005). Esta área presenta tres características principales:

- 1) **Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas:** el individuo busca que las relaciones interpersonales que establezca con otra persona sean exclusivas, es decir, la persona dependiente al entablar una relación de amistad, espera que esa relación solo sea entre dos, excluyendo toda posibilidad de crear lazos con otros individuos, lo cual es debido a que tienen una necesidad desmedida de otros. El interés y la exigencia se maximiza, volviéndose personas difíciles para convivir.
- 2) **Necesidad de agradar:** cualquier gesto puede ser interpretado como antipatía o desinterés para los dependientes, a quienes la aprobación es de suma importancia no sólo con sus personas significativas, si no para todas las que se encuentran en su entorno. El temor, rechazo o no gustar, no solamente se presenta ante la pareja, si no ante las demás

personas, lo que produce la ansiedad de separación; por lo tanto, estarán muy atentos a como se ven y a lo que los demás perciben de él. La sumisión es la mejor forma de obtener la aprobación, debido a que han interiorizado esta idea.

- 3) **Déficit de habilidades sociales:** la falta de asertividad desencadena la necesidad de agradar, al permitir que otras personas se aprovechen de él no está haciendo valer sus derechos, lo que demuestra que los dependientes tienen un déficit en sus habilidades sociales. La carencia de estas habilidades promueve que el sujeto no tenga empatía, sus conversaciones giran en torno a los temas favoritos del dependiente y generalmente son monólogos.

### 3.1.3 Área de autoestima y estado anímico

Internamente, los dependientes emocionales suelen ser tristes, valorarse poco y parecen estar sufriendo todo el tiempo. Esta área incluye las características siguientes:

- 1) **Baja autoestima:** Castello (2005) nombra como responsable de la dependencia emocional a la baja autoestima que los individuos poseen. Se encuentran sumergidos en sí mismos, desean escapar de su cuerpo y su mente para trasladarse a otras personas y el miedo más grande que sienten es la soledad. Los sentimientos que generan son muy intensos, no es muy difícil que sean introspectivos porque siempre lo están haciendo, lo que conlleva a la búsqueda de aquel individuo que sea su salvador y que les permita sentirse mejor. La carencia de afecto positivo es lo que lleva a la baja autoestima, el autodesprecio, autorrechazo, odio o asco hacia sí mismos; por lo tanto, el dependiente no sólo tiene falta de sentimientos positivos, si no que los negativos los posee en exceso.

- 2) **Miedo e intolerancia a la soledad:** es una de las tres principales características de los dependientes emocionales y es producto de la baja autoestima; al sentirse prisionero de sí, se desprecia por lo que no se ama, lo que trae como consecuencia miedo a la soledad y a no soportar estar consigo mismo, sintiendo una sensación aberrante, por lo que la persona se hace consciente que solamente al estar con otra persona esos sentimientos desaparecen. Como consecuencia de la intolerancia a la soledad, la persona desarrolla una necesidad de acceso constante hacia la pareja, en la cual, el dependiente considera que la relación con el otro, ya sea buena o mala, es la salvación al dolor y a sus penas.
  
- 3) **Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes:** las comorbilidades van a vincularse con el miedo a la ruptura, el deterioro de la relación, las amenazas de abandono, la soledad, etcétera; por lo tanto, su estado de ánimo usualmente tiende a ser negativo, cuyas características principales son: la tristeza, preocupación, nerviosismo e inseguridad personal.

### **3.2 Características de las parejas de los dependientes emocionales.**

Al satisfacer la necesidad afectiva del otro y su negación patológica de sí mismos, los dependientes utilizan a sus parejas de cierta forma, por lo que no todas las personas son aptas para establecer vínculos afectivos con este tipo de individuos y requieren de ciertas características (Castello, 2005):

- 1) **Ser fácilmente idealizables:** es la más significativa, porque para los individuos con baja autoestima este tipo de personas son fácilmente idealizables, mientras que para otras puede ocasionar desinterés, antipatía o extrañeza. Los dependientes le otorgan cualidades positivas a sus parejas que realmente no existen o que son exageradas. El vínculo establecido está fundamentado en la admiración, son dos

personalidades totalmente opuestas, mientras que una carece de autoestima, la otra tiene un nivel muy alto. El idealizar y adherirse a la pareja es una forma en la que el dependiente busca reemplazar su propio yo con el de la otra persona, sin embargo, esto no ocurre porque termina anulado. Como consecuencia de que los demás no idealizan al sujeto, la pareja queda aislada y su desenvolvimiento sólo se da en círculos reducidos.

- 2) **Son narcisistas y explotadores:** el individuo narcisista no tiene nada que ver con los dependientes. El amor excesivo hacia uno mismo representa una exageración patológica de la autoestima, por lo que el sujeto termina autoidealizado, lo cual va desde los niveles más bajos, como creer ser diferente a todos, o en niveles más altos suponiendo que se es especial, peculiar o extraordinario. Este tipo de personalidades no se conforma con su amor propio, sino que busca que los demás sientan lo mismo que él, como: admiración, afecto, etcétera; y para tener una relación positiva debe incluir la adulación de sus cualidades por parte de la otra persona. Por lo tanto, un narcisista nunca tiene sentimientos sinceros hacia los otros y tampoco los busca, pero si demandará la admiración y sometimiento.
  
- 3) **Suelen padecer trastornos de la personalidad:** la mayoría de estos individuos tienen trastornos de personalidad que no son fácilmente diagnosticables, con características egoístas y soberbias, además de rasgos de personalidad desadaptativos. Aunque sin duda alguna, un trastorno frecuente es el narcisista de la personalidad.

### **3.3 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales.**

En las relaciones de pareja de los dependientes emocionales se encuentran dos tipos: una que es muy significativa y prolongada, y la otra que es breve e irrelevante, siendo las primeras muy tormentosas e inestables.

Castello (2005) propone un ciclo de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales y lo divide en seis etapas:

**Fase de euforia:** algo que está muy desarrollado en los dependientes emocionales, es identificar personas que sean fácilmente adaptables a las características de ellos. El primer acercamiento se caracteriza por euforia e ilusión desmedida, que se presenta en el contacto inicial positivo hasta el comienzo de una relación, por lo tanto, es uno de los pocos periodos donde el dependiente es completamente feliz; conforme conocen al otro, la fascinación y admiración van en aumento, al mismo tiempo que la sumisión y entrega en aspectos sexuales, lo que propicia la consolidación y mantenimiento de la relación.

La necesidad excesiva del otro es expuesta en la euforia. Además de las reglas que causan el desequilibrio futuro, se producen las fantasías sobre las expectativas del otro y el amor eterno, volviéndose el tema predilecto.

**Fase de subordinación:** en esta fase y en la siguiente se presenta el desequilibrio más importante en la relación, con el paso del tiempo y cuando la relación ya se consolidó, los roles que cada uno va a tomar son asumidos por ambos y se complementan, ninguno de los dos somete al otro en un papel determinado, sino que ambos lo permiten. La subordinación se produce en todos los aspectos de la relación, pero la más dañina ocurre en la adjudicación del papel inferior e irrelevante por parte del dependiente, renunciando a no desempeñar ninguna función significativa, dando la mayor importancia al otro. A medida que la fase avanza, la subordinación y la dominación se hacen más fuertes.

**Fase de deterioro:** la más larga en la relación, se está en una constante ruptura y reconciliación para regresar al mismo lugar. La dinámica es muy parecida a la fase anterior, con la excepción del nivel de subordinación y dominación, que se encuentran en niveles realmente altos. Pero anteriormente la subordinación del dependiente se daba por convicción propia y admiración; en la presente etapa, la dominación y explotación del otro son los principales causantes, además de las constantes burlas, humillaciones y malos tratos. Por lo tanto, la relación se vuelve insoportable, ya no hay control, el comportamiento explotador es reforzado al no romperse la relación, lo que lleva al deterioro.

Es muy común el desarrollo de burlas tanto públicas como privadas, degradación sexual, menosprecios hirientes, falta de compromiso por parte del otro individuo y malos tratos físicos y psíquicos, aunado a esto, la autoestima del dependiente será aún más dañada.

Las reacciones que tiene son muy variables y dependen de factores como: el sufrimiento psíquico, la ansiedad y la depresión. A pesar de que no disfrutan ser humillados, insultados o despreciados, los individuos dependientes no son capaces de romper la relación, por lo que el otro sabe que no importa lo que haga, seguirá en el juego hasta que él lo desee. Debido a esto, es casi imposible que sea un dependiente el que decida terminar la relación, por lo que es el otro el que lo hace cuando ya está cansado, aunque el primero siempre busca reanudar la relación a pesar de que haya sido desastrosa.

**Fase de ruptura y síndrome de abstinencia:** como se mencionó anteriormente, lo más común es que la finalización de la relación se dé por parte de la persona dominante, producido por el cansancio de la relación o porque ya ha encontrado a otra pareja. En ocasiones la fase de deterioro dura tanto, que ninguno de los dos está dispuesto a romper la relación, por lo que llega un momento en que hay un estancamiento, las circunstancias desfavorables del dependiente son aceptadas para no terminar, a pesar de saber que no irá a ningún lado, por lo que tal situación puede durar años. Otro evento que suele ocurrir con muy poca frecuencia, es que sea el dependiente quien rompa con la

relación, decisión que está influida por el entorno o por salvar su vida. Entre menos dependiente sea una persona, mayor probabilidad habrá de que sea ella quien termine la relación.

A causa de la separación existe una mezcla de soledad y dolor, el reanudar la relación y todas las conductas producidas por este fin serán denominadas “síndrome de abstinencia” (Castello, 2005, p. 105), que se caracteriza por intentos persistentes de retomar la relación, por querer verle, hablar con él y tener noticias suyas; de esta forma, entre más contacto exista, las esperanzas de una reanudación serán más grandes, aunque no tengan los fundamentos necesarios. Es en este momento cuando los dependientes tienden a pedir ayuda, recurriendo a consultas psicológicas.

**Fase de relaciones de transición:** durante o después del síndrome de abstinencia, el dependiente emocional intenta luchar contra su estado de ánimo y la soledad, por lo que se da a la tarea de encontrar a alguien que nuevamente cubra sus necesidades, no obstante, el encontrar esa persona puede llegar a ser difícil, así que busca a cualquier individuo que quiera establecer una relación de pareja, con el propósito de disminuir el dolor de la soledad pero como no cumplen sus expectativas, dichas personas no son capaces de cubrir los requerimientos del individuo.

**Recomienzo del ciclo:** después de que todas las fases anteriores pasan, se origina el recomienzo, encontrando a una persona con las características indispensables para iniciar el ciclo otra vez.

### **3.4 Causas y características**

Castello (2005) divide en cuatro grupos las causas que provocan la dependencia emocional.

*Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida.*

Los patrones almacenados en la memoria y por los cuales se interpreta la realidad de manera rápida y eficiente, forman parte de los esquemas que aprendemos desde niños. En los dependientes emocionales, las experiencias interpersonales proporcionan aspectos básicos de su personalidad y generalmente han sido muy adversos, lo que genera disfunciones en sus esquemas y produce el trastorno de personalidad dependiente. Entre estas disfunciones se encuentran la carencia de afecto desde el inicio de sus vidas o ausencia de padres o figuras parentales sustitutas que les hubieran proporcionado amor, atención, reconocimiento, cariño, etcétera. Lo que llevará a un vacío emocional. El grado de dependencia emocional está íntimamente ligado al nivel de carencias que han tenido. Aunado a lo anterior, también se encuentran elementos negativos, como: agresividad o negligencia que tuvieron las personas al estar al cuidado de un niño, incluyendo aspectos físicos y psíquicos.

Al ir creciendo, la falta de cariño o el exceso de agresividad origina la formación de un concepto negativo de sí mismos, aprenden que no importan tanto sus logros si no lo que los demás hacen, por lo que no se siente valioso por existir, debido a que nadie se lo ha dicho ni demostrado. Como sus individuos significativos no le han dado cariño, asume que nadie debe dárselo y no le importa que alguien extraño lo humille o rechace.

Desde los primeros años, el niño aprende que las relaciones interpersonales son caracterizadas por el desequilibrio, se acostumbró a un entorno inaccesible, hostil, frío y rechazante. Asume que tiene que implorar atención y cariño de los seres que ama.

Sobre esto, May (1994) decía que la familia educa a los niños con base en lo que aprendieron, existen hogares nocivos que se caracterizan por el mal uso y abuso del poder, que ejerce una persona dominante, cuya razón siempre va a ser la correcta y de una sumisa que va a estar equivocada, por lo que el niño termina imitando alguna de las dos conductas. En otro tipo de familias domina la rabia y se le enseñan a los niños que el miedo es la única emoción existente, sin permitir demostrar otro tipo de sentimientos, lo cual significa debilidad.

*Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas a la autoestima.*

Los niños que han vivido experiencias interpersonales adversas, tienden a responder ante el medio de cierta forma, la manera en la que reaccionen influye en las pautas de interacción con los demás y en sus esquemas personales.

El niño busca en otros atención y afecto, lo que puede traerle consecuencias negativas, como: excesiva focalización en los demás, desatención de sí mismo y entrega desmedida para obtener aceptación.

Una baja autoestima es la base de la dependencia futura, por lo que desarrolla pautas de interacción patológicas, debido al esquema que fue adquirido de los padres o personas significativas que estuvieron definidas por inaccesibilidad emocional, frialdad, rechazo y hostilidad; además de que, la lejanía entre ellos provoca el desarrollo de la idealización.

Si a la carencia afectiva por parte de las personas significativas se suma el entorno que no aporta sentimientos positivos de afecto, preocupación e interés, el individuo no lo proporcionará a los demás.

#### *Factores causales de tipo biológico*

Un factor biológico muy importante es el sexo, debido a que la mujer tiende a mantener más la vinculación afectiva que el hombre, lo que contribuye a la aparición de la dependencia emocional. El temperamento y la genética conllevan un papel relevante, porque hay personas que tienen una predisposición a mantener esta vinculación.

Otros factores biológicos como los trastornos del estado de ánimo y los ansiosos depresivos, tienden a promover una dependencia emocional más fuerte.

### *Factores socioculturales y género de la dependencia emocional.*

Al combinarse el factor biológico del sexo con otro tipo de factores como los socioculturales, promueven la aparición de la dependencia emocional, debido a que hay culturas que marcan la diferencia entre el sexo, reforzando el papel de sumisión, moderación y comprensión en la mujer. El modelo que tiene cada cultura sobre los roles que debe tomar el hombre y la mujer es de suma importancia, sobre todo en la cultura occidental, donde se ha confirmado que la mujer es la que se interesa más en la pareja que el hombre.

### **3.5 Codependencia.**

El término codependencia es muy difícil de definir porque cada autor lo hace según la línea desde la que trabaja, por lo tanto, los conceptos difieren mucho entre sí (Barnetche, 1989).

Barnetche (1989) define la codependencia como "...una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación" (p. 24).

Por otra parte, Beattie (1987) decía que la persona codependiente "...es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona y que está obsesionada tratando de controlar esta conducta" (p 56).

Meyrialle (2009) dice que la codependencia es "...una **conducta adictiva**, caracterizada por el control o la focalización obsesiva en las necesidades y dificultades crónicas de la vida de otras personas, en desmedro {sic} de la atención de las necesidades y del cuidado de la propia persona...".

A la vez May (1994), hace muchas definiciones, cada una menciona un aspecto y enfatiza que la codependencia es depender profundamente de otras

personas y regirse por una serie de normas rígidas, se relaciona con la necesidad de confirmación procedente del exterior.

Por otra parte, Pía Melody (citado en Meyrialle, 2009) escribe acerca de la codependencia como una adicción al amor cuando *"...se da dentro del vínculo de pareja, en donde puede verse muchas veces un interjuego de dos roles complementarios, por un lado un codependiente que es "adicto al amor" y su contraparte, otro codependiente que es "adicto a la evitación"*. Para que una codependencia pueda ser considerada adicción, la autora señala algunas características importantes:

1. Asignan una cantidad de tiempo desproporcionada, una atención y un "valor por encima de ellos mismos" a la persona con la que son adictos, y la forma de centrar la atención es a menudo una cualidad obsesiva.
2. Tienen expectativas irreales en lo que se refiere a la consideración positiva incondicional de la otra persona que forma parte de la relación.
3. Durante la relación el autocuidado y autovaloración disminuyen considerablemente.

Los adictos al amor se enamoran de personas con características que son identificables y muy predecibles, y ellos a su vez, se sienten atraídos por los adictos al amor, que son llamados adictos a la evitación.

Los codependientes son personas que asumen la responsabilidad por los sentimientos y las conductas del otro, no pueden expresar sentimientos, además de tener miedo por cómo los demás responderán; miedo de ser rechazados o lastimados, son perfeccionistas, crean expectativas muy grandes de ellos mismos y de los demás, no pueden tomar decisiones fácilmente, las acciones y actitudes de otros determinan sus reacciones y respuestas, los deseos y las necesidades

de los otros están antes que las de ellos, su autoestima se rige por la influencia de los otros, juzgan lo que hacen, piensan que ser vulnerables y pedir ayuda está mal (Barnette, 1989).

A nivel de responsabilidad existen dos polos: el exceso y la falta de, por lo que los codependientes tienden a irse a alguno de los dos, generalmente presentan un vacío emocional, por lo que se sienten vacíos y necesitados de afecto (May, 1994).

May (1994) nombra algunos tipos de codependencia, como: la larvada que consiste en sacrificar nuestros sentimientos por algo que realmente no disfrutamos, no nos gusta o no creemos, esto es producto de la pérdida del poder. También mencionó que en la codependencia clásica existen dos tipos de codependientes: el controlador y el sumiso.

En una relación codependiente no complicada por vicios, la mujer siempre hace más por el hombre para demostrar que lo quiere, parece más codependiente; sin embargo, el hombre es condicionado porque no puede expresar sus emociones ni sentimientos, sobre todo hacia la mujer, por lo tanto, tal vez no se ocupe de la cuestión emocional, pero le da mucha importancia a lo que ella opina (May, 1994).

### **3.6 El apego afectivo y la dependencia emocional.**

Para Risso (1999) hablar de apego y dependencia patología interpersonal es un sinónimo, dice que la mitad de la consulta psicológica se debe a este problema, y a pesar de que la relación es nociva, los individuos son incapaces de ponerle fin.

El desear a alguien no significa estar apegado a la pareja, de hecho lo que más define al apego es la incapacidad para renunciar al otro y detrás de lo anterior, se encuentra el miedo y la incapacidad para algo.

Como ya se mencionó, existen diversas causas por las que se da la dependencia emocional, pero Risso (1999) nombra características de las personas dependientes y con base en esto es el tipo de apego que se establece en una relación.

**1. La vulnerabilidad al daño y el apego a la seguridad/protección:**

Los individuos no se sienten capaces de hacerse cargo de sí mismos, por lo que desarrollan un apego basado en la protección y la seguridad para satisfacer la vulnerabilidad, cuyo origen se relaciona, entre otros factores, con el estilo de crianza, donde hubo padres sobreprotectores y aprendieron que el mundo es peligroso.

**2. El miedo al abandono y el apego a la estabilidad/confiabilidad:**

El buscar una estabilidad de pareja para algunas personas es motivada por el temor al abandono o a rechazo, la confiabilidad de la pareja es una necesidad compulsiva, de esta forma se manifiesta el apego para obtener cierta estabilidad y confiabilidad que permita mantener la relación.

**3. La baja autoestima y el apego a las manifestaciones de afecto:**

El objetivo de la creación tiene que ver con el sentimiento de ser amado, cuyas raíces se encuentran en la necesidad de afecto, y debido a esto, los individuos con baja autoestima buscan un apego, donde constantemente se les manifieste cariño y amor.

**4. Los problemas de autoconcepto y el apego a la admiración:**

El aceptarse a sí mismo y lo que se piensa de sí, conforman el autoconcepto, los individuos con bajo autoconcepto no carecen de afecto sino de reconocimiento y es lo que buscan en la otra persona, la admiración y los halagos son tan necesarios, que una relación afectiva puede basarse sólo en esto.

**5. El apego “normal” al bienestar/placer de toda buena relación:**

Risso (1999) cree que todo apego es dañino, con la única excepción del attachment (concepto creado por Bowlby), dice que existen dependencias que son percibidas como normales, por la cultura y la psicología. Una buena relación

tendrá como reforzadores cuatro formas de bienestar interpersonal, como: sexo, mimos/contemplación, compañerismo/afinidad y tranquilidad.

El apego sexual es algo fundamental en una relación, porque logra que se vuelva casi indisoluble, pero si solamente es por parte de una sola persona, existe un desequilibrio.

Los mimos/contemplación van de la mano con el apego sexual, el gusto por el contacto físico puede ser heredado o aprendido, por lo que las personas que adoran esta parte pueden ser fácilmente atrapadas por besos, abrazos, sonrisas etcétera.

El apego al compañerismo/afinidad es muy fuerte, tanto que si deciden separarse, generalmente no lo consiguen, porque los lazos de complicidad son muy fuertes.

El apego a la convivencia tranquila y en paz también es un símbolo de unión, sobre todo en parejas que llevan juntos muchos años, es cuando la pasión se convierte en tranquilidad. El clima afectivo es imprescindible para que el amor prospere.

## **CAPITULO 4**

### **TALLER: “LUCHANDO CONTRA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS PAREJAS”**

**Justificación:** La dependencia emocional como ya se planteo en los capítulos anteriores, limita en varios aspectos una relación de pareja, lo que impide que ambos individuos crezcan. Aunado a esto, la dependencia emocional es el principio de otros conflictos más fuertes, como la violencia en la pareja. Con base en lo anterior, nace la necesidad de diseñar un taller destinado a parejas jóvenes, con la finalidad de prevenir y sensibilizarlos de la dependencia emocional, lo que los ayudará a crear un nuevo panorama de la relación en pareja.

El taller estará basado en ejercicios gestálticos que fortalecen la capacidad de insight; Stevens (1971) distinguió tres tipos de insight o “darse cuenta” como él los llamó, los cuales son: a) el darse cuenta del mundo exterior, b) el darse cuenta del mundo interior y c) el darse cuenta de la fantasía. Los dos primeros englobaban los conocimientos sobre la realidad, sobre todo lo que es visible, es donde se encuentra la experiencia y su existencia aquí y ahora, la última engloba conceptos como imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro. De esta manera, las dinámicas presentadas ayudarán a que los participantes tengan una visión completa sobre la dependencia emocional analizada en estos 3 tipos de insight.

**Dirigido a:** parejas jóvenes entre 18 y 28 años; que sean novios, estén casados o en unión libre.

**No de participantes:** 12 personas.

**Escenario:** un lugar amplio, ventilado e iluminado, que cuente con 15 sillas y 3 mesas.

**Objetivo General:** Prevenir y sensibilizar a las personas acerca de la dependencia emocional que arriesga la calidad de la relación.

**No de Sesiones:** 5 sesiones de 2 hrs c/u diariamente.

**Profesionistas:** 1 psicólogo clínico.  
2 psicólogos como observadores.

**Material:** computadora, diapositivas, cañón, hojas blancas y de colores, plumones, gafetes con nombres, seguros, urna, lápices, muñecos de fomy, grabadora, música de relajación, diurex, cartulinas, una piñata con título "dependencia".

**Objetivo General:** Definir la dependencia emocional e integrar el grupo.

SESIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO	DINAMICA	ACCION	TIEMPO	MATERIALES
1ª	➤ Integrar y crear un ambiente facilitador para el taller.	Presentación:	El psicólogo encargado presentará a los participantes del taller y la finalidad del mismo.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora.</li> <li>✓ Diapositivas.</li> <li>✓ VPL.</li> </ul>
		Fiesta de presentación con variaciones (Sales, 2000):	Se les dan máximo 10 minutos para dibujar una caricatura de sí mismos, además de incluir una gráfica de pastel, donde ubicarán cada uno de los aspectos de su vida y el espacio que ocupan como: familia, trabajo, diversión y demás. Por último cada uno pasará a presentar su dibujo y su gráfica.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas.</li> <li>✓ Plumones.</li> <li>✓ Gafetes con nombres.</li> <li>✓ Seguritos.</li> <li>✓ Urna.</li> </ul>
	<b>RECESO</b>			10 min.	
	➤ Identificar las ideas correctas y erróneas que los participantes tienen acerca de la dependencia emocional	Mesa redonda "¿Qué es la dependencia emocional":	A través de una mesa redonda, los participantes expondrán que es lo que piensan acerca de la dependencia emocional, así como la información que poseen sobre ella.	35 min.	
	➤ Dar información fidedigna a los participantes acerca de lo que es la dependencia.	Exposición: Dependencia emocional:	Después el psicólogo a cargo y los facilitadores expondrán lo que es la dependencia emocional y sus principales características.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diapositivas.</li> <li>✓ Computadora.</li> <li>✓ Cañón.</li> </ul>

**Objetivo general:** Fomentar la autoestima en los participantes y concientizarlos de la importancia que tiene en la prevención de la dependencia emocional.

SESIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO	DINAMICA	ACCION	TIEMPO	MATERIALES
2ª	➤ Resaltar lo positivo de cada participante y conocer la imagen que cada uno tiene de sí mismo.	“El árbol de mis virtudes” (Irujo, 2009):	Se le pide al participante que haga una lista de los valores positivos que tiene. Después hará lo mismo con sus talentos. En seguida tendrá que dibujar un árbol y escribir en la parte de abajo todos sus valores y en las ramas sus talentos.	15 min.	✓ Papel. ✓ Plumones.
		Retroalimentación.	Los participantes forman un círculo y enseñan el dibujo a sus compañeros, comentando cómo se sienten con todo lo que está escrito en el árbol.	15 min.	
	<b>RECESO</b>			10 min.	
	➤ Fomentar la autoestima mediante la introspección.	Ejercicio de Imaginería “Hablando con mi niño interior” (Stevens, 1971):	A través de un ejercicio de relajación los participantes entran en contacto con su niño interior, le dice todas aquellas virtudes que tienen, además de brindarles protección, cariño, amor y comprensión.	25 min.	✓ Grabadora. ✓ Música de relajación.
		Retroalimentación:	El psicólogo hará la retroalimentación, preguntando a los participantes como se sintieron.	25 min.	
	➤ Concientizar a los participantes acerca del fortalecimiento de la autoestima en la prevención de la dependencia emocional.	Mesa redonda “La autoestima y su influencia en la dependencia emocional”:	El psicólogo a cargo junto con sus facilitadores coordina la mesa redonda. Los participantes exponen su punto de vista acerca de cómo la autoestima puede ayudar a prevenir una relación de pareja donde existe dependencia emocional.	30 min.	

**Objetivo general:** Fortalecer la toma de decisiones y sensibilizar sobre su importancia para prevenir la Dependencia emocional.

SESIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO	DINAMICA	ACCION	TIEMPO	MATERIALES
3ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar y sensibilizar la toma de decisiones con base en lo que se desea realmente y no con la ayuda en otros.</li> </ul>	Imaginería “Cambiando tengo que/no puedo” (Stevens, 1971):	El psicólogo realiza un ejercicio de relajación, donde pide a los participantes que piensen en aquellas cosas que tienen que hacer y que las repitan. Después se les solicita que cambien la frase “tengo que...” por “elijo que...”. Posteriormente harán lo mismo con cosas a las que el individuo tienda a decir “no puedo...”, cambiándolo por la frase “no quiero...”.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grabadora.</li> <li>✓ Música de relajación.</li> </ul>
		Retroalimentación:	El psicólogo pregunta a las personas cómo se sintieron al pronunciar ambas afirmaciones. Indaga la frase que al participante le produjo más ansiedad y cual prefirió.	20 min.	
	<b>RECESO</b>			10 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posibilitar la toma de decisiones a través de la disminución de los miedos que interfieren en no ser capaz de decidir.</li> </ul>	“Tengo miedo de..., me gustaría... (Stevens, 1971):	Formando parejas, y de manera alternada, cada participante expone los miedos que presenta al tener que tomar una decisión en su vida. Después cambia la frase “tengo miedo...” con “me gustaría...”. Enseguida se le pide al participante que explore los beneficios que tiene el arriesgarse a tomar una determinada decisión.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grabadora.</li> <li>✓ Música de relajación.</li> </ul>
		Retroalimentación:	El psicólogo indaga cómo se sintieron con el ejercicio y sobre todo los sentimientos que les produjo el ejercicio.	20 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer las opiniones de los participantes.</li> </ul>	Mesa redonda: La toma de decisiones en la dependencia emocional	El psicólogo a cargo junto con sus facilitadores guía la mesa redonda. Los participantes exponen su punto de vista acerca de cómo la toma de decisiones puede ayudar a prevenir una relación de pareja donde existe dependencia emocional.	30 min.	

**Objetivo General:** Poner en contacto al individuo con posibles rasgos de dependencia emocional.

SESIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO	DINAMICA	ACCION	TIEMPO	MATERIALES
4ª	➤ Crear en el individuo una conciencia de lo que se siente estar en ambos lados de la dependencia emocional en la pareja.	Ejercicio de Imaginería "Dialogo del síntoma" (Stevens, 1971):	Por medio de un ejercicio de relajación, el psicólogo pide al individuo que intente descubrir algún síntoma de dependencia que cree que tenga y que explore todas las sensaciones posibles. Después se le pide que él se ponga en lugar del síntoma y que se dé cuenta que beneficios obtiene siendo el síntoma y demás características. Por último se le pedirá que deje de ser el síntoma y que le diga a él las virtudes con las que cuenta para dejar ir al síntoma.	35 min.	✓ Grabadora. ✓ Música de relajación.
		Retroalimentación:	El psicólogo pregunta a cada participante como se sintió en los distintos momentos de la dinámica, al ser la dependencia y cuando ésta ya se había ido.	35 min.	
	<b>RECESO</b>			10 min.	
	➤ Dar las herramientas necesarias para que el individuo pueda luchar contra sus síntomas	"Debilidad-fortaleza" (Stevens, 1971):	Mediante un ejercicio de relajación se le pedirá al individuo que entre en contacto con su debilidad y después con su fortaleza para que ambas tengan un diálogo en el que una le diga a la otra como se siente ser ella.	20 min.	✓ Grabadora. ✓ Música de relajación.
		Retroalimentación:	El psicólogo indaga cómo se sintieron y con cual estuvieron más a gusto.	20 min.	

**Objetivo general:** Revisar a manera de conclusión todo lo vivido en el taller.

SESIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO	DINAMICA	ACCION	TIEMPO	MATERIALES
5°	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El asistente será capaz de distinguir entre lo que es el amor y la dependencia emocional.</li> </ul>	Subasta de términos:	<p>En hojas de colores estarán escritas diversas palabras, como: cariño, respeto, comprensión, etcétera, que definen lo que es el amor. También se encontrarán palabras como: sumisión, poder, y otras.</p> <p>A cada participante se le entregan boletos representativos como si fuera dinero, se reparten 150 puntos, con los cuales puede comprar las palabras que más le gusten.</p> <p>Cada participante propone un precio por la palabra y cualquier otro podrá ampliar el costo.</p> <p>Después se colocan dos cartulinas etiquetadas con dependencia y amor. Cada individuo tiene la oportunidad de escoger a que categoría corresponde su palabra; sin embargo, los demás podrán apelar si la palabra se colocó en el lugar incorrecto. Pero antes tendrá que decir por qué eligió comprar esa palabra.</p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas de colores.</li> <li>✓ Plumones.</li> <li>✓ Cartulinas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar el diálogo entre la pareja sin que exista el miedo al rechazo.</li> </ul>	Dinámica “¿Necesito ó quiero?” (Stevens, 1971):	Las parejas del taller forman equipo. Una persona le dice a la otra aquellas cosas que necesita y al terminar la otra hará lo mismo. Después cambian la palabra “yo necesito” por “yo quiero”.	30 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Retroalimentar todo lo vivido en el taller</li> </ul>	Mesa redonda “Retroalimentación del taller”:	<p>Los participantes en una mesa redonda en donde discutirán lo que antes sabían de la dependencia y lo que ahora saben.</p> <p>Además platicarán la experiencia vivida y que les aportó el taller para ayudarles a enfrentar la dependencia si se llega a presentar.</p> <p>Por último rompen una piñata con la leyenda “Dependencia”.</p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Una piñata con título “Dependencia”</li> </ul>

## **EVALUACIÓN DEL TALLER:**

La dependencia emocional al ser un problema que está muy relacionado con la personalidad del individuo es muy difícil que se pueda eliminar en un taller, debido a que la dependencia tiene un sinnúmero de factores por los que se ha presentado, incluso situaciones desde la niñez que han influido, por lo que una problemática como esta, en donde los individuos han vivido años siendo dependientes, solamente puede ser tratada a fondo en terapia.

Por lo tanto, el taller está diseñado para que los asistentes se sensibilicen y conozcan qué es la dependencia emocional y para fortalecer algunos de los aspectos que la persona dependiente no tiene desarrollados y no como una solución definitiva al problema, porque su finalidad principal está más encaminada a la prevención del problema, de esta forma se pretende que rasgos como autoestima y toma de decisiones sean reforzados; además de que los participantes obtengan la información necesaria sobre el tema para romper con ideas y esquemas erróneos.

Se espera que el taller resulte efectivo para que los asistentes se sensibilicen y detecten en sí mismos señales de ser dependientes o de que corran el riesgo de llegar a establecer un rol de dependencia. La afirmación hipotética anterior se hace con base en el sustento teórico del enfoque gestáltico, que afirma que el paciente debe estudiar sus potenciales y encontrarle sentido a su vida. De ahí la presente propuesta del taller “Luchando contra la dependencia emocional en las parejas” y principalmente el interés personal del ser humano por mejorar su calidad de vida.

Además de lo anterior, se especifican los indicadores que retroalimentan el éxito para saber si el taller cumplió con los objetivos establecidos. La evaluación se basará en los conocimientos que los participantes adquieran, así

una de las primeras dinámicas es una mesa redonda, donde expondrán sus puntos de vista acerca de lo que saben sobre el tema, enriqueciendo el conocimiento con el que han venido, esto será fundamental para tener una referencia de cómo llegaron los individuos al taller, y sobre las expectativas que tienen sobre el mismo.

Cuando el taller finalice, la última dinámica será una mesa redonda para ver cómo los conocimientos anteriores han sido modificados y qué han aprendido las personas. Cada una dirá si la información que tenía y la que ahora posee es diferente, o parecida, además de mencionar cómo se sintió en el taller y si sus expectativas fueron cubiertas, también si el taller les ayudó a crear elementos que les sirvan para luchar contra la dependencia si algún día lo necesitan. Asimismo, se revisará en la retroalimentación final, el proceso interno que llevaron a cabo para fortalecer el conocimiento y los cambios logrados cognitiva y actitudinalmente. Todo esto con la finalidad de saber el avance que se tuvo a lo largo del taller.

Las retroalimentaciones de las fantasías guiadas servirán como otro punto de referencia, porque en cada una los participantes expresan lo que sienten, por lo tanto se puede saber cómo los va ayudando y se obtiene información personalizada de cada uno de los integrantes.

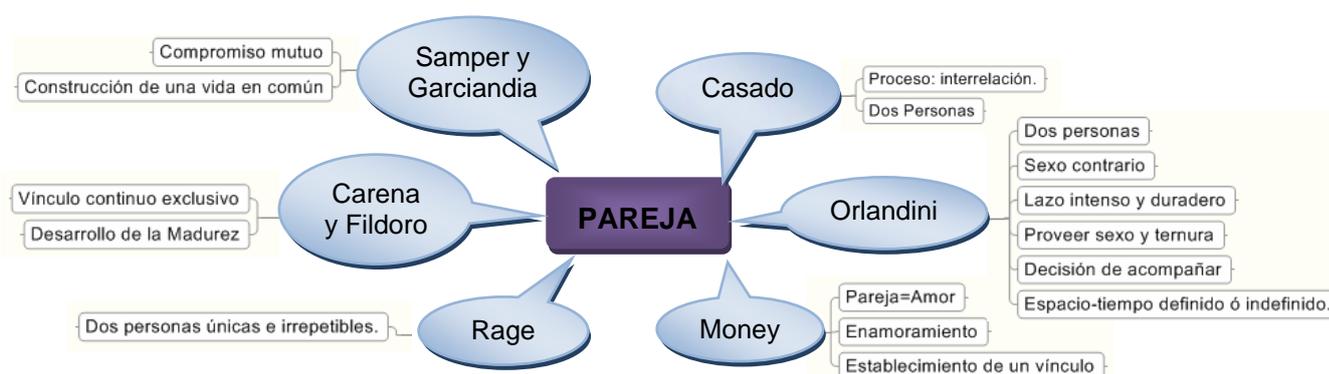
Otros indicadores serían que los asistentes al darse cuenta de los riesgos de llegar a actuar o ser una persona dependiente asistan a psicoterapia, porque se planteará esta opción de solución para quienes ya establecieron un rol de dependencia.

Al final se espera que el taller de a los participantes los elementos necesarios para estar alertas cuando puedan entrar en una situación de dependencia emocional y que tengan presente las estrategias con las cuales puedan contrarrestarla.

## CONCLUSIONES

Esta investigación surgió de la necesidad de saber más sobre la dependencia emocional en las parejas, debido a que en la actualidad existe un incremento de ella en las relaciones, sobre todo en las jóvenes, esto se puede observar empíricamente al oír las declaraciones de amistades, familiares y compañeros, quienes expresan en ocasiones la aceptación de la mayoría de los deseos de los conyugues, inclusive al observar cómo los individuos modifican conductas que presentaban antes de entrar a relaciones conflictivas. Además de que mediante la convivencia con amigos y familiares me pude percatar que la dependencia emocional va en aumento y que no solamente afecta a los individuos que están dentro de la relación, si no a familiares y amigos, los cuales terminan de manera directa o indirecta envueltos en la problemática.

Al empezar a investigar el tema y con la construcción del primer capítulo en donde se habla sobre la relación de pareja en sí, pude encontrar demasiada información y diversos autores que hablan de la definición de pareja, sin embargo, cada uno tiene su propia opinión, dando diferentes conceptos. Algunos de estos conceptos fueron esquematizados en el siguiente cuadro, colocando solamente aquellas palabras claves.



A partir de estos podemos concluir que una relación de pareja es un proceso de interrelación que se da en dos personas únicas e irrepetibles del sexo contrario, en el cual se establece un vínculo continuo exclusivo, creando un lazo intenso y duradero de compromiso mutuo, donde existe una decisión de compartir y descubrir el gusto de estar juntos con la finalidad de proveer sexo, ternura, amor, placer y la construcción de una vida en común, en un espacio y tiempo definido o indefinido.

A través de la revisión histórica de la relación de pareja en la evolución de la humanidad, se puede observar cómo la mujer poco a poco fue devaluada, provocando que tomara un papel sumiso ante el hombre, y que esto fuera reforzado por varias culturas, incluida la nuestra. En México, el papel de la mujer hace un siglo atrás era de total dominación por parte del hombre, por lo que ni siquiera era posible opinar, estas ideas aunque no nos demos cuenta aún siguen presentes en nosotros a pesar de que a partir de la década de los 60's del siglo XX, el papel femenino cambió y empezó a ser un poco más liberal. Por lo tanto, se puede concluir que la dependencia emocional afecta más a las mujeres que a los hombres, al menos en nuestro país, sin embargo, los hombres no están exentos de ella.

En la pareja conformada por dos personas, siendo éstas la base de la relación que se crea, se tendrá que aprender a compartir con otro individuo cuya personalidad es única, de esta manera el proceso de interrelación será diferente en cada uno.

A pesar de que el amor es la razón más frecuente que los individuos expresan para estar juntos, en el fondo intervienen un sin número de factores que muchas veces no tienen que ver realmente con lo primero. Hay enormes razones como el no estar sólo o cumplir con una regla que la sociedad ha impuesto. De esta manera y por la diversidad de la personalidad, los conflictos están a la orden del día.

Los problemas son muy diversos y varían de pareja a pareja, sin embargo, esta investigación bibliográfica se ha centrado en algo que resulta muy frecuente en la actualidad. La dependencia emocional en las parejas y toda su naturaleza representa una puerta de entrada para problemas mayores. La dependencia emocional puede ser un tema muy frecuente y que ha sido tratado en muchas ocasiones, sin embargo, el interés sobre éste no es gratuito pues aún falta mucho por descubrir y e investigar. La diversidad del ser humano tanto en personalidad como en el ambiente en el que se desenvuelve es lo que hace que cada caso sea diferente y mientras existan preguntas sobre este tema las investigaciones seguirán realizándose.

Al indagar sobre la dependencia emocional me pude dar cuenta que a pesar de que es un tema que se comenta mucho, la información científica es poca, no hay muchos autores que se interesen por la investigación de este tema.

Además es necesario que los conceptos de dependencia y codependencia sean definidos más claramente, porque los autores hacen definiciones distintas, mientras algunos definen a la codependencia como la parte contraria a la dependencia, otros los explican como sinónimos, inclusive llaman a los dos lados con uno de ellos.

También por las características tan peculiares de la dependencia, me percaté que es el principio de problemas aun más graves como la violencia. La creación de programas especializados en difundir su existencia ayudaran a que la gente se informe sobre ella y la tengan presente, con la finalidad de que sean capaces de darse cuenta cuando estén en una situación parecida.

Por último, esta investigación no solo me ayudó a terminar un ciclo profesional, si no a prepararme más adquiriendo conocimientos específicos sobre un tema que me apasiona: las relaciones de pareja. En este documento no solamente obtuve información nueva, sino que logré poner en práctica conocimientos que adquirí durante mi desarrollo académico en las clases, porque asumí la responsabilidad de diseñar un taller basado en teorías que me fueron enseñadas con anterioridad.

Desarrollar un taller me permitió no solo darme cuenta de que era capaz de hacerlo, si no que además todos los esfuerzos de cinco años se ven reflejados en él. Donde puse en práctica las competencias genéricas y profesionales; así como las habilidades adquiridas durante la carrera, tales como: manejo teórico específico, dinámicas grupales, comprensión de las relaciones de pareja y de las personalidades dependientes; así como la capacidad de abstracción y análisis, manejo de programas de computación, redacción, etc.

En resumen, la realización del trabajo final para obtener el grado de Licenciatura fue una experiencia enriquecedora, tanto en lo profesional como en lo personal.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Alvarado, C. M. E. (2008). **Influencia de los primeros vínculos afectivos en la relación de pareja.** Tesis de licenciatura inédita. Universidad Autónoma de México, DF.
2. Barnetche, C. M. (1989). **Quiero ser libre.** México DF: Promesa.
3. Beattie, M. (1987). **Ya no seas codependiente.** (Tr. Carmina Lozano) (1° Ed. Español). México DF: Promexa (1991).
4. Beck A. (1995). **Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad.** (Tr. Jorge Piatigorsky) Barcelona: Paídos.
5. Blanco, P. A. y Antequerra, J. R. (2004). Trastorno de la personalidad por dependencia y codependencia. En Rocca B. M. (Ed). **Trastornos de personalidad.** (pp 597-623). Madrid: Sociedad Española de Psiquiatria.
6. Bustos, D. M. (1992). **Peligro amor a la vista: Drama y psicodrama de la pareja.** Buenos Aires: Lugar.
7. Carena, J. C. y Filidoro, S. O.(2007). Psicología de la pareja humana y construcción de la familia. En Eguiluz, L (Comp). **El baile de pareja: trabajo terapéutico con parejas** (pp 57-77). México DF: Páx México.
8. Casado, Lluís. (1991) **La nueva pareja.** Barcelona: Kairos.
9. Castelló, B. J. (2005). **Dependencia emocional: características y tratamiento.** Madrid: Alianza.
10. Díaz-Loving, R. (2002). **Psicología del amor: Una visión integral de la relación**

**de pareja.** México D.F: Porrúa.

11. Díaz-Loving, R. Comp (1999). **Antología psicosocial de la pareja.** México DF: Porrúa.
12. Eguiluz, L. L. (2007). Historia de la pareja humana. En Eguiluz, L. (Comp). **Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico** (pp 1-18). México DF: Páx México.
13. Galasso, L. (2003) **Dependencia emocional.** Tomado de la página electrónica de Psicoterapia breve de Argentina: [http://www.psicoterapia-breve.com.ar/dependencia\\_emocional.php](http://www.psicoterapia-breve.com.ar/dependencia_emocional.php), consultada el 10 de Agosto de 2009.
14. Iuvenes. (2009). **Abriendo caminos.** Tomado de la página del movimiento diocesano de Pastoral Juvenil, Abriendo caminos: <http://www.iuvenes.org/materiales/72002.html>, consultada el 3 de septiembre de 2009.
15. Larsen, R. J. (2002). **Psicología de la personalidad: dominios de conocimientos sobre la naturaleza humana.** (Tr. Jorge Alberto Velázquez Arellando). México D.F: Mc Graw Hill Interamericana (2005)
16. May, D. (1994). **Codependencia: la dependencia controladora, la dependencia sumisa.** (Tr. Francisco Campillo Ruiz) España: Desclée de Brouwer 2000.
17. Meyrialle, C. (2009). **Codependencia para profesionales.** Tomado de la página de intercambio de la información para los profesionales de la salud y público en general: <http://www.lacodependencia.com.ar>, consultada el 12 de Agosto de 2009.
18. Millon, T. (1985). **La personalidad y sus trastornos.** (Tr. John Wiley&Sons) Barcelona: Martínez Roca (1990)

19. Millon, T. (2001). **Trastornos de la personalidad en la vida moderna.** (Tr. Marta Sedon Fernández). (2° Ed). Barcelona: Vida Moderna: 2006.
20. Rago, A. E. (1997) **Ciclo vital de la pareja y familia.** México DF: Plaza y Valdez
21. Rago, E. (1996) **La pareja: elección, problemática y desarrollo.** México DF: Plaza y Valdez
22. Riso, W. (1999). **¿Amar o depender?.** Colombia: Norma 2008.
23. Rivera, A. S., y Diaz-Loving, R. (2002). **La cultura del poder en la pareja.** México, DF: Porrúa.
24. Sales, M. (2000) **Dinámicas de grupo: Técnicas de animación grupal.** Tomado de la página electrónica: [www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/TecDinGrUCH.pdf](http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/TecDinGrUCH.pdf), consultada el 3 de septiembre de 2009.
25. Samper, A. J. y Garcíandia, I. J (2007) Espiritu, espiritualidad y pareja. En Eguiluz, L. (Comp). **Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico** (pp 19-39). México DF: Páx México.
26. Santoro, S. (2009). **La pareja: Dependencia emocional.** Tomado de la página electrónica del Centro de psicología clínica, laboral y forense: [http://www.cpcba.com.ar/dependencia\\_emocional.html](http://www.cpcba.com.ar/dependencia_emocional.html), consultada el 10 de Agosto de 2009.
27. Sarquis, Y. C. (1930) **Introducción al estudio de la pareja humana** México DF: 2da Ed, Universitaria. S. A. (1995)

28. Stevens, J, O. (1971). **El darse cuenta: sentir, imaginar, y vivenciar.** (26° reimp)  
Chile: Cuatro vientos. 2006.
29. Troya, E. (2000) **De que esta hecho amor :organizaciones de la pareja occidental entre el siglo XX y el siglo XXI.** Buenos Aires: Lumen
30. Willi, J. (2004). **Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja.** Barcelona: Herder.
31. Yela. G. C. (2000). **El amor desde la psicología social: Ni tan libres, ni tan racionales.** Madrid: Piramide.