



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESINA PROFESIONAL

DEPENDENCIA EMOCIONAL:

MUJERES QUE NO SABEN AMAR POR BAJA AUTOESTIMA

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARISOL MORALES GARCÍA

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*A mis padres por darme la oportunidad de vivir,
A mis hermanos por el apoyo incondicional,
A mis amigos por ser una segunda familia,
A mis profesores por todo lo enseñado,
Y a Dios, por demostrarme lo que es el amor.*

ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
Capítulo I. Dependencia emocional en las relaciones humanas	
1.1 Relaciones humanas.....	9
1.2 Dependencia emocional.....	22
1.3 Investigaciones sobre dependencia emocional.....	28
Capítulo II. Autoestima en la mujer	
2.1 La mujer en sus diversas áreas.....	34
2.2. Autoestima.....	40
2.3 Investigación sobre la autoestima	49
Capítulo III. Modelo y área de la psicología	
3.1 Modelo: Humanismo.....	58
3.1.1 Antecedentes del enfoque humanista.....	58
3.1.2 Modelos y autores del enfoque humanista.....	62
3.1.3 Técnicas del enfoque psicológico humanista.....	66
3.2 Área de la psicología: Social.....	70
Conclusión	73
Referencias	77

Resumen

La siguiente investigación presenta la recopilación de información que se realizó para el análisis de la dependencia emocional en mujeres, abordando como primer tema el surgimiento de las relaciones de pareja que nacen a través de las relaciones humanas que el ser humano va teniendo desde la hora en la que nace.

La relación de pareja hasta cierto punto forma parte del desarrollo del ser humano, y ésta cumple con ciertos rasgos y características que la identifican, así como también existen componentes que se necesitan para que dichas relaciones perduren. El amor, el respeto, la comunicación, son solo algunos de los elementos que se requiere practicar para obtener una relación de pareja saludable.

Pero como la mayoría de los fenómenos sociales, este tema es dicotómico según el comportamiento de cada persona, dado que, por un lado, las personas pueden conseguir crecer como individuos en sus diversas áreas, llámese sexual, emocional, cognitivo, material o conductual, y por el otro lado, puede generar un efecto contrario.

Por otro lado, la recopilación de datos está enfocada en la mujer, analizando los temas sociales que influyen en el comportamiento de ella, así como la tendencia que existe para el desarrollo de dependencia emocional por falta de autoestima.

Introducción

El tema de la dependencia emocional es uno de los más vistos en las sociedades, y toma más relevancia cuando se desarrolla dentro de las relaciones de pareja. Este tema logra observarse más en las mujeres que en los hombres, algunas de ellas empiezan a desarrollarlo desde la etapa del noviazgo, mientras que algunas otras lo desarrollan en las relaciones de pareja establecidas como conyugues.

Sea cualquiera de las dos formas antes mencionadas, las relaciones de pareja es un proceso en el que la mujer puede tener dos puntos según sus comportamientos y el manejo de su autoestima, ya que por un lado la mujer puede llegar a desarrollar habilidades por medio de su relación, como lo es la empatía, el respeto, aprender a comunicarse, entre otras cosas, o de lo contrario la persona puede llegar a enfocarse tanto en su relación y en su pareja al grado de ceder su propia libertad.

Dicho trastorno se convierte en un problema para la persona ya que ésta, puede llegar a disminuir su funcionalidad dentro de sus áreas. Por ejemplo, una mujer que desarrolla la dependencia emocional no solo genera conflictos con la pareja de quien se depende sino con todas las demás personas con las que se relaciona, ya sea en el ámbito familiar, escolar o laboral.

La etapa en la que las mujeres llegan a desarrollar la dependencia emocional en pareja puede ser tanto en la adolescencia como en la vida adulta, según el proceso de desarrollo social afectivo que cada una tenga. Si bien se ha observado que, a muy temprana edad, jóvenes experimentan rasgos de dependencia en la cual también se ha notado que existe una vinculación entre la dependencia y la violencia física.

El tema de la violencia a la mujer dificulta el tema de la dependencia, ya que, aunque las mujeres llegan a ser golpeadas o maltratadas ya sea físicamente o verbal por su pareja, a ellas les cuesta más trabajo desprenderse de su agresor y por lo contrario romantizan la relación violencia con ideas erróneas donde mezclan el sufrimiento y el amor.

La manera en que las mujeres soportan situaciones como las antes mencionadas, se debe a la baja autoestima en la mujer, la falta de éste elemento provoca que la mujer tienda a adoptar un comportamiento sumiso, algunas de las veces el agresor o la persona de la que se depende le repite tanto que no vale que ella se lo termina creyendo, es por eso que la mujer no deja a la pareja con la que se encuentra, aunque no se sienta feliz, pues dentro de sus ideas ella cree que nadie la va a querer mejor que él.

Por lo antes mencionado, es importante que la dependencia en las mujeres por baja autoestima se trabaje desde el área psicológica, tal vez si ellas logran tener ciertos conocimientos de sí mismas, así como una autoimagen saludable de su propia persona evitaría el sabotaje psicológico que muchas veces tienden a tener.

Es así pues que atención psicológica individual o grupal pueden ser una de las herramientas que pueden llegar a favorecer a la mujer, y de ésta manera llegar a detectar a tiempo antes de que se presenten situaciones de violencia física y aún aquella que viven situaciones como esas, poder poner límites y saber desapegarse.

Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es recopilar información sobre la dependencia emocional en mujeres generada por la falta de autoestima, mediante una investigación teórica para adquirir conocimiento de dicho fenómeno en cuestión de sus rasgos y características.

Capítulo I, se aborda el tema de las relaciones humanas, en las que se describe cómo desde que la persona nace se ve vinculado con otros individuos con los que llega tener una conexión afectiva iniciando con sus cuidadores y expandiéndose según la manera en cómo se desenvuelve en sus distintas áreas. Desde sus primeras experiencias escolares como posteriormente laborales. El tema de las relaciones humanas fue importante describirlo para poder aterrizar el tema de la relación de pareja específicamente.

Las relaciones de pareja, inician en la etapa de desarrollo de la pubertad o adolescencia y pasan por un proceso conocido como noviazgo en el que el enamoramiento es uno de los elementos que lo caracterizan. La etapa de enamoramiento es aquella etapa en la que las dos personas que conforman la relación empiezan a conocerse a profundidad. Claramente este primer tema se relaciona con el segundo punto dentro del capítulo, que es la dependencia emocional.

Si bien, una relación tiene elementos que necesita para que funcione positivamente, la falta de dichos elementos puede desatar la facilidad para desarrollar la dependencia emocional, pues la dependencia emocional se caracteriza como la necesidad de estar bajo el cuidado de otra persona. Una relación bien enfocada es aquella donde las personas logran ser autónomos que eligen estar juntos por decisión, más no por necesidad o resignación, pues cuando pasa de ser decisión a ser necesidad es cuando la dependencia se hace presente.

Capítulo II, está enfocado en el desarrollo de la mujer a través de sus diversas áreas, esto con el fin de explicar por qué son ellas quienes tienen más tendencia a desarrollar el trastorno de dependencia dentro de las relaciones de pareja. Su explicación va a depender del punto de vista del que se estudie, puesto éstos llegan a más de uno.

Por ejemplo, uno de los puntos que se toma como referencia para analizar el desarrollo de la dependencia en mujeres es abordado desde un enfoque biológico, ya que se describe el desarrollo de la mujer en sus continuos cambios hormonales que suelen ser más notables y ocurrentes en la etapa de la adolescencia.

Por otro lado, el tema de las mujeres dentro de las relaciones fue observado desde un punto social, ya que muchos de los comportamientos que tienen está vinculado con las actitudes y creencias que fueron aprendidas dentro del hogar, dado que las mujeres desde que son pequeñas, la mayoría de las veces se encuentran con un trato completamente diferente al que se les da a los varones. Las mujeres, han tenido que ir aguantando dichas exigencias sociales a través de los tiempos y con forme éste ha transcurrido, han ido ganando el valor que les corresponde, así como también la libertad para expresar lo que piensa y siente a través de lo que habla y hace.

Dentro de este capítulo también se vincula el tema de la autoestima, esto como factor por el que la mujer desarrolla dependencia emocional hacia la pareja, pues la autoestima es un elemento que todo ser humano necesita manejar en su vida para favorecerla de lo contrario se verá expuesta al tema antes mencionado. La falta de autoestima en la mujer puede llegar a afectar a la mujer en el sentido en que, al no tener una salud mental, se vuelve vulnerable y se entrega al conyugue, llegando algunas de las veces a experimentar situaciones de violencia.

En el Capítulo III, se analiza la investigación de la historia del enfoque psicológico humanista, así como sus autores y técnicas que se manejan dentro de ella, dentro de ellos se encuentra la teoría de Abraham Maslow, May, Rogers y otros, éstos como referencia para trabajar el tema de la dependencia emocional. Por otro lado, también se describe recopilación de datos sobre el área psicológica al que pertenece el enfoque, cayendo al tema del área clínico. Y por último se presentan las conclusiones obtenidas a lo largo de la revisión teórica

CAPÍTULO I

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA

1.1 Relaciones humanas.

Todo ser humano está vinculado con el área social, ya que sin ésta las personas no podrían sobrevivir, la importancia del compañerismo toma relevancia desde el instante en el que todo ser humano nace y a través de ésta área es que se desarrollan las demás. Por ejemplo, a pesar de que todo ser humano trae consigo emociones innatas, dichas emociones como la alegría, el enojo, la tristeza, entre otras, y cada una de ellas no logran verse desarrolladas hasta que el individuo comienza a experimentarlas y expresarlas con otro ser humano, es aquí donde la parte social influye completamente.

Rodrigues et al, (2002, p.59) comentan que:

Nuestro proceso de socialización constituye un incesante intercambio con personas y estímulos sociales (familia, escuelas, otras instituciones, clases, grupos étnicos, etc.) y en este intenso intercambio, recopilamos informaciones, las procesamos y llegamos a emitir juicios.

Antes de que todo individuo se enfrente a las diversas sociedades que existen, en primera instancia desde su nacimiento se topa con la sociedad más importante que es la familiar, en donde todo ser humano comienza a formarse. Antes de que toda persona vaya creando sus ideas o llegue a emitir dichos juicios, primero se ve encontrado con algo demasiado significativo y es el vínculo emocional que va creando de acuerdo a la convivencia con los demás, mejor conocido como apego.

Ainsworth (Citado en Feeney y Noller, 2001, p. 22) basándose en la teoría de apego de Bowlby hizo referencia a la figura de apego como un molde en el que el ser

humano se ve vinculado en los primeros años de edad, y que dependiendo de la relación que el niño desarrolle con el cuidador definirá el tipo de personalidad que éste tenga según en el comportamiento en cuestiones a las vivencias de separación, para la cual, se definieron tres tipos de apego: el evitativo, el seguro y el resistente.

Cada uno de los apegos tienen sus propias características, el evitativo se define por ser aquel que desde muy temprana edad tiende a alejarse del cuidador, esto tiene como consecuencia en la adultez que la persona tenga problemas de socialización o relación en cuestiones con otros, el niño a pesar de que reconoce quiénes son las figuras de autoridad o importancia por brindarle cuidados, lleva consigo sentimientos y conductas de rechazo, aislamiento y hasta cierta aversión al contacto.

Por otro lado, el apego seguro se caracteriza por ser el niño que siente y expresa disgusto ante situaciones de separación, como su palabra lo dice, él se siente “seguro” ante el cuidador, aparentemente este apego es el que parece ser el más sano y tranquilo por mostrar compostura en cuestiones de conducta.

Si el apego seguro se observa más de cerca trasladándolo como resultado a una etapa adulta, se podría observar que dicho apego traería problemas consigo mismo ya que el individuo que desarrolla este apego, se podría convertir en una persona que no podría estar lejos de quienes le ofrecen cuidado, empezando por su primer cuidador ya sea madre, padre o cualquier otra figura designada, pasando a terceros como amigos o pareja.

Por último, se encuentra el apego ansioso-ambivalente o también conocido como el resistente, que se define por ser aquel que muestra protesta ante la ausencia del cuidador, este tipo se puede llegar a observar desde la niñez cuando la madre o cuidador

designado se ausenta o lo deja con otra persona y él llora, grita y hasta puede llegar a golpear, todo esto como manera de aferramiento.

En la vida adulta el apego ansioso puede llegar a convertirse en una persona obsesiva dependiente de carácter activo, aquel o aquella que ante la separación se sentirá desesperado/a y llegará al grado de los dramas con tal de que no le dejen, esto también puede acarrear problemas a la persona que tiene dicho apego.

Hay que destacar que el apego en la niñez es un tema de gran importancia dado que el desarrollo de cualquiera de los tres ya mencionados como se puede observar, se verán reflejados principalmente en su edad adulta, el cumulo de ideas, sentimientos y comportamientos se manifestarán en dicha etapa donde siempre se buscará personas como figuras de cuidado y protección.

La mayoría de las veces las personas buscaran personas en las que refugiarse para no verse expuestas a tomar decisiones propias según sus criterios. La persona que lleva una vida de apegos se anclará a las personas que mayor influencia que tengan sobre él, y en cuestiones de relaciones en la adultez, éstas no serán más que las proyecciones de las relaciones que se hayan tenido en la niñez.

Cabe mencionar que la persona también dependerá del control o comportamiento que desarrolle tanto en las relaciones interpersonales como las intrapersonales, el cómo se desenvuelve con los demás consta de otros elementos de gran importancia en cuestión a la relación socio-afectiva, donde se logra observar la parte cognitiva, emocional y comportamental de cada individuo, uno de los puntos que caracteriza a cada persona en su esencia, se compone por dos elementos de sumo valor: el temperamento y el carácter. Estos dos conformando uno solo: la personalidad.

Feldman (2003) “se refiere a la personalidad como características relativamente perdurables que diferencian a las personas; aquellos comportamientos que hacen único a cada individuo” (p. 396).

Referente a la cita anterior, la personalidad de cada persona tiene que ver con el conjunto de rasgos que le caracterizan, como sus ideas, creencias, comportamientos, vocabulario, lenguaje, rasgos físicos, entre otros. Es importante conocer los tipos de personalidad ya que cada una de ellas tiene un impacto a la hora de relacionarse con la sociedad, cada una de las personalidades depende de la categoría a la que pertenezca y cada una tendrá un efecto a la hora de relacionarse con otro ser humano. Según Eysenck las personalidades se categorizan en tres tipos.

Dentro de la primera categoría de personalidad está la extroversión donde se encuentran las personalidades que se caracterizan por ser personas sociables, animadas, activas, asertivas y toda aquella que va en búsqueda de nuevas sensaciones. Las personalidades extrovertidas están vinculadas en una manera impulsada a tener relaciones con agrado y mucha energía, esto no significa que sean felices, pero tienden a ser agradables y amigables, lo que trae como resultado que las relaciones que establezca sean más eficaces o se realicen con mayor facilidad.

En la segunda categoría se encuentra la personalidad del neocriticismo, donde se encuentran los ansiosos, deprimidos, personalidades enfocadas en vivir siempre en sentimientos de culpa, aquellos de baja autoestima y los tensos. La mayoría de estas personas se asemejan entre sí por la inestabilidad emocional, podrían observarse hasta como personalidades hipersensibles. Por un lado, las personalidades de este tipo pueden llegar a equilibrar situaciones de convivencia dentro de sus relaciones, pero otro lado, pueden acarrear problemas para ellos mismos por la falta de seguridad y la manera tan pasiva de existir.

La tercera y última es la psicoticista donde se centran personas que tienden a ser agresivas, frías tanto al contacto como a la comunicación, desarrollan características que las hacen egocentristas, también aquellos que suelen ser impersonales o directos en la forma de hablar y comportarse y los impulsivos, que son aquellos quienes se dejan llevar más por las emociones eufóricas que utilizar la conciencia o razón. Por lo regular esta personalidad se caracteriza dentro de las tres categorías los más conflictivos y de temperamento elevado (Feldman, 2003, p. 408).

Toda relación interpersonal además de depender de la personalidad de cada quién existen como ya se mencionó anteriormente otros elementos, algunos de ellos pueden llegar a surgir a primera instancia como el contacto visual con otro ser humano, algunos acercamientos indirectos, el saludo ante la presentación de alguien nuevo como inicio de una conversación, incluso conversaciones que surgen para el intercambio de ideas, etc. Todo este intercambio de palabras o gestos se engloban en una sola vertiente: la comunicación.

La comunicación es una palabra que se escucha muy a menudo en el tema de las relaciones interpersonales, y aunque muchas personas asimilan su contenido para la solución de problemáticas o conflictos, su significado trasciende las dimensiones de este uso, ya que la comunicación no solo funciona como un fin, sino que es uno de los medios más importantes para el desarrollo de dicha relación aún antes de que ellas lleguen a ser problemáticas o se genera un desacuerdo para llegar a una solución.

La comunicación se divide en dos tipos: La verbal y la no verbal. Y aunque no lo parezca la segunda es igual de importante que la primera, la diferencia está en que la ausencia de símbolos está presente, más bien se da a través del área corporal como lo puede llegar a ser un saludo, que a primera vista puede verse como un acto muy simple pero la persona que lo observa entiende la información emitida por el sujeto al igual que si lo hubiera escrito o hablado.

Por otro lado, como comúnmente se observa de la comunicación verbal surge de manera limitada para lo que puede llegar a ser discreta, a diferencia de la no verbal, ya que la comunicación no verbal por lo contrario muchas de las veces dice más que la verbal, dado que constantemente estamos en movimiento, el cuerpo tiene demasiadas maneras de expresar tanto emociones como pensamiento que surgen dentro de la persona, un simple movimiento puede rechazar una idea o apoyarla.

Por otro lado, podría decirse que la comunicación tanto verbal como la no verbal tienen gran significado si están presentes, lo cual es una idea errónea. La comunicación no verbal no necesita hacerse presente puesto que incluso las personas que no dicen nada ante situaciones también comunican cosas de acuerdo a la ocasión (Fernández, 2005, p.p. 29-30).

Si bien la comunicación es uno de los resultados que surge dentro de la relación que se establece entre dos personas o más mediante el cual se intercambian ideas o significados, Ferdinand De Saussure (En Paoli, 2002, p.11) usa la terminología del signo en la comunicación como la combinación del concepto y la imagen acústica, el significado y el significante son los elementos de dicho signo para la interacción de información entre dos personas o más.

El significado es la información que se transmite al otro, información que por ende el otro recibe, mientras el significante es la forma materializada por la que se transmite, pudiendo ser una palabra, un gesto o signos simbólicas como palabras dentro de un escrito. Si bien los seres humanos están en constante comunicación el signo y el significado son indispensables para que exista de manera correcta.

Está claro que la comunicación es el medio por el que las relaciones se mantienen o no. Dentro de las relaciones casuales, entre más comunicación existe entre los

individuos, los lazos que concurren entre ellos se fortalecen. La misma importancia que tiene la comunicación entre personas con relaciones casuales es igual de importante que las relaciones ya concretadas, por ejemplo, las relaciones con la familia, amigos, conocidos o la pareja.

Si bien, una vez que el ser humano va relacionándose en distintas sociedades, el tema de las relaciones de parejas es de suma importancia ya que dichas relaciones contienen la mayor influencia de lo que cada persona vive a nivel cognitivo, sexual y emocionalmente, regularmente en la edad adulta temprana. En el desarrollo humano es normal que aparezcan las relaciones de pareja, principalmente en la etapa de la adolescencia en donde el ser humano se ve expuesto a la interacción con otros seres que no son la familia.

Papalia et al. (2012, pág. 410) menciona que es aquí donde los adolescentes contribuyen con el desarrollo tanto dentro como fuera de la intimidad, así como también en la identidad que tienen consigo mismos. Desde el inicio de la pubertad en el ser humano nace el interés por vincularse con personas del sexo opuesto. Si bien al principio los niños solían mantener amistades con niños y las niñas con otras niñas, en esta etapa comienza a verse la aparición de grupos de amigos mixtos (mujeres y hombres) y es ahí donde posteriormente surgen las citas entre amigos o relaciones amorosas.

Actualmente puede verse que la manera de interactuar entre los adolescentes ha cambiado a través del uso de la tecnología y las redes sociales en las que por estos medios los adolescentes comienzan a comunicarse a través de la mensajería instantánea. Las redes sociales o sitios web han facilitado la interacción entre las personas ya que las primeras pláticas comienzan por medio de ellas, evitando pasar los sentimientos que se experimentan cuando se tratan en persona como anteriormente se vivía.

Para Alberoni (Citado en Eguiluz, 2003) el proceso de enamoramiento es uno de los temas más interesantes cuando se habla de colectividad porque la colectividad se caracteriza por ser grupal, es decir que suele observarse el conjunto de varias personas, lo que hace diferente al enamoramiento ya que dentro de éste solamente se trata de dos personas, y con el simple hecho de ser dos personas la relación que empieza a existir deja de ser singular.

Lo que se experimenta dentro de la relación de esas dos personas puede llegar a tomar mayor importancia que la relación que se tiene dentro de un círculo de varios amigos. Lo que le hace muy importante a esta forma de colectividad es que, a diferencia de las demás relaciones, aquí el hombre o mujer que se ve vinculado experimenta situaciones que nunca antes había vivenciado, lo que trae como efecto un cambio total de la persona.

A pesar de que se trata de dos personas totalmente diferentes el resultado es la creación de una sola figura, el enamoramiento por su parte es el proceso en el que se puede llegar a unir lo que una vez estuvo dividido, esto está totalmente relacionado con la sociedad, puesto que la figura que se crea entre los dos, es reconocida e identificada por terceras personas. Para que el noviazgo logre desarrollarse cada uno de ellos necesita estar dispuestos a diferenciarse con su grupo familiar, es decir, empezar a ser personas autónomas decidiendo por sí mismos sin tomar las creencias o ideas de otras figuras.

Esta etapa es una de las más importantes para la formación de una familia, el enamoramiento es la etapa que se caracteriza por tener el tiempo indefinido que cada pareja ocupa para poner acuerdos o pautas dentro de la relación, así como llegar a negociaciones a través de la comunicación para lo que cada uno de ellos está dispuesto a aceptar, por ejemplo si los individuos que se encuentran dentro de dicha relación de noviazgo aún se encuentran dentro del núcleo familiar necesitarán poner en claro en

primera instancia el reconocimiento de su propio Yo como personas independientes. Si bien cada uno de ellos viene de una familia diferente, cada uno ellos deberán encontrar la manera de resolver las diferencias que tengan con el otro.

Por otra parte, la etapa antes mencionada también sirve para que cada una de las dos personas que conforman la relación se pongan al tanto de lo que ha pasado en la vida de cada quién aún antes de conocerse o decidir estar juntos, así como conocer sus ideas, deseos, comportamientos, los hábitos que tienen la manera de comportarse, la manera de sentir de cada quién, entre otras cosas. Es por ello que cuando las parejas comienzan a establecer un noviazgo tienden a pasar mucho tiempo con la persona amada o deseada, como si desearan saber absolutamente todo lo de la otra persona para llegar a conocerse lo más profundamente posible.

También, se ha observado que en esta transición los enamorados tienden incluso a adoptar partes del otro aun teniendo en claro como es cada uno de ellos. Por ejemplo, algunas creencias, ideales, comportamientos o manías que sean muy frecuentes del otro, el individuo se apropia de dichos rasgos. Este proceso se da muchas de las veces inconscientemente con el objetivo de llegar a sentirse uno solo, así es que el intercambio de personalidades se encuentra en constante desarrollo, al grado de que muchas veces quizás ni siquiera ellos lo perciban, pero personas como amigos, familia o conocidos, llegan a percatar dicha similitud que empiezan a tener entre ellos (p.p. 9-10).

Si bien no existe únicamente un medio para comunicarse y conocer personas, cuando se hablan de relaciones amorosas ya establecidas, dichas relaciones pueden dividirse en dos tipos, tanto positivas como negativas. Fernández (2005, p.p. 76-100). hace mención a las relaciones positivas remarcando los elementos que las conforman, entre ellos se encuentra el amor, la comprensión, la tolerancia, el respeto, la comunicación, entre otras.

Por otro lado, las relaciones negativas pueden caer a sentimientos de odio, frustración, ira, enojo e impotencia. Dentro de estas relaciones se puede observar la experiencia de la emoción del odio tan contraria al amor, donde el amor llega a ser un sentimiento que confirma la existencia del otro ser amado y, por lo contrario, cuando la relación se ve mal encausada en sentimiento de odio, el odio surge para la destrucción de dicha existencia.

Por otro lado, las relaciones de noviazgo tienen sus propios elementos para el bienestar comportamental dentro de la relación, mismos que se pueden observar desde que las relaciones se establecen en la adolescencia, uno de ellos es la estabilidad emocional dado que la ausencia de ésta puede generar muchas problemáticas o conflictos por los estados emocionales de arranque.

El no tener la suficiente estabilidad dentro de este término ocasiona tensión dentro de las relaciones de pareja que en muchas ocasiones surgen de la nada como actos de ira, enojo, tristeza etc. Cuando la persona genera dichos sentimientos puede decir cosas hirientes que ni siquiera razona, y si a estas situaciones no se les pone límites las relaciones tienden a convertirse en tormentosas y provocan infelicidad para ambos.

Otro punto importante es la madurez, no necesariamente una persona que establece una relación amorosa tiene que ser maduro en todo su contexto pues la madurez puede desarrollarse a través de ella. El compromiso dentro de la relación es de gran relevancia, pero la responsabilidad del respeto que merece cada uno, y dentro de este tema, se puede abordar desde un claro ejemplo como lo es la fidelidad. Cuando una persona elige estar con otra, es significativo que los dos estén al cuidado de dicha relación, tener la suficiente madurez para afrontar y resolver las problemáticas que surjan en ella, esto es importante porque las dos personas necesitan estar presentes, disponibles y dispuestos para que la relación perdure.

Con respecto a los elementos ya mencionados, se puede observar que las relaciones de pareja son estructuras en las que las personas que la conforman dan, pero esto es un efecto bilateral puesto que ellos también reciben, ya que la relación puede llegar a brindarles pros para sus vidas en otros contextos.

Por ejemplo, se ha observado que desde la adolescencia las personas que tienen un noviazgo forman su autoestima dentro de sus áreas, el sentirse importante para otra persona, el que tener presente que te toman en cuenta, pero más allá de lo que el otro diga es profundizar sobre lo que la persona piensa de sí misma, crear sus propios halagos evita depender de que otra persona los esté reafirmando.

Por otro lado, la sensibilidad también es algo que se desarrolla como pro dentro de una relación, los adolescentes o adultos que conforman una relación se dice que dentro de la etapa del noviazgo o enamoramiento tienden a escuchar demasiado a la pareja con la que están, hasta llegar a un punto donde pueden llegar a entenderle en cuanto a su manera de pensar, sentir o actuar, esto da como beneficio a que la persona logre desenvolverse con otras personas, tener mayor empatía, paciencia y comprensión hacia los otros, y dejar de enfocarse consigo mismos y sus problemas (Suárez, 2004, p. 87).

Virginia Satir (2002, p. 340) aborda que el componente de las parejas consiste en tres partes formado por dos individuos: el tú, el yo y el nosotros. Cada una de estas partes es necesaria para que la pareja pueda compartir sus ideas y sus vidas, cada una de ellas deberá valerse por sí misma con el anhelo de ofrecer el apoyo consciente del otro, al mismo tiempo que también mostrará la necesidad de ser respetado por el compañero que ha elegido, teniendo cada uno de ellos muy en cuenta que cada quien es autónomo y único en el mundo.

La palabra *nosotros*, puede parecer muy insignificante, pero enfocándose al valor que ésta conlleva se puede observar que es donde el trato mutuo se hace cada vez más presente. En la búsqueda de ser unidos cada uno de ellos toma decisiones que lo conducen a dicho resultado. Claramente también la relación, la búsqueda y la formación del “nosotros” está compuesta de otros elementos en los que el ser humano logra una autoestima a través de la comunicación en los hechos que se van viviendo.

En toda relación es importante el elemento del amor y analizándose desde el punto de vista de Fernández (2005, p.92) describe que el concepto del amor está compuesto por elementos muy importantes, en ellos está la libertad y la particularidad. Cuando estos elementos se llevan a cabo el ser humano está dispuesto a considerar a quien ama en una percepción en la que existe una entrega tanto carnal como espiritual, el amor va más allá de las cosas que se pueden percibir exteriormente de cada persona, más bien el interés llega a profundizar tanto que alcanza la existencia del otro.

Satir (2001, p.154) considera qué:

El amor, incluyendo el sexual, es la emoción más gratificante y satisfactoria que puede sentir el ser humano. Sin dar y recibir amor, el alma y el espíritu del hombre se secarían y morirían. Pero el amor no puede cumplir con todas las exigencias de la vida; también son fundamentales la inteligencia, la información y la competencia.

Si bien, el amor es fundamental para el ser humano, como todo sentimiento puede verse interrumpido por carecer de los elementos necesarios, elementos que, a su misma vez, pueden ser los mismos que lleguen a enfermarlo, si bien el amor analizándolo desde un punto de vista positivo y puro, podría decirse que el amor no tiene fin cuando es de verdad.

la persona que experimenta el amor puro y verdadero no tiene miedo de que éste llegue a terminar o a desaparecer. Cuando el amor se encuentra en su máxima expresión nunca llega a morir, por el contrario, permanece, sin importar las situaciones y las circunstancias que aparezcan y que puedan generar dificultades a la hora de relacionarse en pareja.

Es importante también profundizar el tema del amor en las relaciones de pareja, ya que específicamente en estas relaciones aparecen los componentes del *tú*, el *yo* y el *nosotros*, ya que el amor es un sentimiento que jamás será unilateral, es decir, que sólo una de las dos personas que conforman la pareja sea el que lo experimente, por el contrario, el amor es un sentimiento bilateral, para que sea un amor completo, éste necesitará siempre ser correspondido.

Dentro de las conclusiones a las que llegó Erich Fromm (1980, pág. 60) menciona que hay diferentes tipos de amor, desde el amor fraternal hasta el amor erótico, éste segundo menciona Fromm que es el anhelo de fusión completa de unión únicamente con otra persona. Este tipo de amor es exclusivo y no universal. Incluso el amor erótico puede llegar a ser demasiado engañoso, dado que mucha de las veces es confundida con lo que algunos llaman la etapa del enamoramiento, la diferencia entre el amor erótico y el enamoramiento es que el segundo es de corta duración, por lo contrario, el primero puede llegar a ser permanente.

Otra de las cosas que Fromm menciona, es que el amor va acompañado de otros factores que se vivencian con el único objetivo de salvar la separatividad que cada ser humano experimenta. Ya que el amor tiene una premisa desde la esencia del ser es vivenciar a la otra persona en la esencia de su ser. Se podría decir que la aceptación es fundamental para que el amor culmine, aceptar a la otra persona tal y como es, con sus defectos y virtudes.

Si bien el amor erótico va acompañado de la atracción sexual, éste no es el elemento que lo sostiene, ya que la atracción sexual crea solamente un momento en el que nace el deseo de la unión, y a su misma vez donde la separatividad se extingue momentáneamente, cuando el acto sexual termina, cada uno de los individuos que conforman la pareja quedan tan separados como antes.

Más allá de ser un sentimiento poderoso, el amor está más relacionado con ser una decisión y que a su vez va muy de la mano con una promesa que requiere de mucha voluntad en el que el ser que decide amar se compromete tanto consigo mismo como con el otro. Para ello es necesario que cada una de las personas que componen la pareja tengan un amor consigo mismos. Si el ser humano no logra aceptarse y comprenderse a sí mismo, difícilmente logrará, aceptar y comprender al otro.

1.2 Dependencia emocional.

A través de los años se ha observado que el ser humano establece relaciones de diferente tipo con las personas con las que convive cotidianamente, algunas relaciones pueden tener vínculos afectivos más fuertes que otras. Es por ello, que las relaciones se conducen de diferentes maneras dentro de las dinámicas de convivencia, es entonces donde muchas relaciones llegan a favorecer al ser humano dentro de su desarrollo como persona, tanto en lo emocional, lo material, lo sexual y hasta espiritual; pero muchas de ellas llegan a provocar un efecto contrario.

En dichas relaciones des-adaptativas, el DSM-V (2014) menciona que:

El trastorno de personalidad dependiente se caracteriza por la necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva a un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos (p. 367).

Esta definición carece de información, ya que no profundiza las áreas que se ven afectadas o alteradas en la persona que lo experimenta, es vaga en cuestión a palabras que describan la dependencia de manera asertiva. Además de que el/la dependiente no siempre se comporta de manera sumisa completamente, aunque por lo regular son personas que sí suelen ser apegadas a otro ya que el apego es uno de los detonantes para el desarrollo de una dependencia, aunque ella no se enfoca justo ahí, sí se logra observar como el detonante a que la dependencia llegue a ser patológica, lo que conduce que la persona esté en dicha búsqueda de protección y cuidado.

Si bien la persona dependiente como anteriormente se mencionó, no es sumisa por completo, sí existe un rasgo muy similar que le caracteriza y es la falta de seguridad en sí misma, razón por la que siempre tienden a acudir al otro para reafirmar sus propias decisiones.

La dependencia llega a ser patológica en el momento en que comienza a afectar la vida de la persona en sus diversas áreas, y está claro que se necesita de *otro* para que dicho trastorno se genere, en esta parte, la relación con el otro puede abarcar distintas maneras de convivencia, pudiendo ser desde la relación con familiares, amigos o pareja, por ejemplo:

Para Lemos et al. (2012, p. 396):

La dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo.

Esta información cubre con amplitud la definición de dependencia emocional, se menciona la distorsión del concepto de amor en las relaciones establecidas al vivir dicho fenómeno como lo es la dependencia emocional, lo que provoca que siendo el amor un sentimiento positivo, éste deje de ser puro, y se convierta en un sentimiento negativo y ansioso. Por otro lado, también hace referencia a los aspectos o áreas que se ven alteradas en la persona dependiente, tanto a nivel cognitivo, emocional y conductual. Cuando dichas áreas se ven afectadas, la persona comienza a generar conflictos tanto intrapersonales como interpersonales.

Izquierdo y Gómez-Acosta (2013) mencionan que:

Los dependientes emocionales se encuentran la mayor parte del tiempo en un sentimiento de tristeza y soledad, lo que la mayoría de las veces los conduce a vivir siempre ansiosos creando idealizaciones en su pareja, así como también manifestar celos excesivos que llegan a ser poco realistas. Los dependientes suelen convertirse en personas egoístas con pocos sentimientos de empatía ya que lo único que buscan siempre es recibir el afecto del otro, ser ellos quienes necesitan sin importar todo lo demás (p. 87).

Las dependencias emocionales tienden a tener una fuerte relación con la drogadicción cubriendo tres etapas similares, la primera está relacionada con la tolerancia. Ésta consiste en que el dependiente cada vez va necesitando más de la compañía de la persona que se depende, la forma similar a la adicción es que siempre va de menos a más, al individuo que padece la dependencia al igual que al drogadicto ya no le basta con lo que tiene, sino que cada vez busca más elementos que lo unan al otro, no solamente en términos de pareja sino en familiares o conocidos. Así como el drogadicto en sustancias va consumiendo por cantidades pequeñas hasta llegar al grado de perder el control del consumo, lo mismo pasa con el dependiente.

La segunda se enfoca en el síndrome de abstinencia ya que cuando el individuo pierde el objeto (en el caso de la dependencia hablándose de la persona de la que se depende) ésta sufre síntomas de malestares tanto físicos como psicológicos. En este caso la mayoría de las veces está relacionado con el miedo que se experimenta por vivir o imaginar el abandono del que no se está dispuesto a enfrentar. La persona dependiente puede tener somatizaciones cuando se enfrenta a esta etapa, ya sea porque la persona de la que depende decide irse u otros factores que se relacionan a la separación, lo que lleva a la persona a experimentar ansiedad, sentimientos de frustración, impotencia, enojo, tristeza y soledad.

La tercera y última es la pérdida de control que la incluye dentro de las adicciones comportamentales y está tiene que ver con las actitudes en las que se enrola el dependiente que van acompañadas de obsesiones y compulsiones hasta formarse en hábitos y que hacen que la persona que lo vive difícilmente lo deje. En las adicciones comportamentales se encuentra la adicción al sexo, al internet, juegos al azar y compras compulsivas. De alguna manera la dependencia va acompañada de algunos de estos tipos de dependencia que se realizar para llenar el vacío o canalizar la energía, llevada a cabo por una serie de actos que constantemente hace que los dependientes recurran al otro (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013, p. 83)

Según el DSM-V (2014, pág. 367):

A la persona dependiente le cuesta tomar decisiones por sí misma, siempre tiende a acudir a otras personas para saber sus puntos de vista, aunado a que siempre busca a otra persona que se haga responsable de sus decisiones lo cual hace que se le dificulte comenzar proyectos que desea por miedo al fracaso.

Todos los comportamientos van ligados a la búsqueda de aprobación y aceptación de los demás, esto conduce a que la persona dependiente se convierta en un ser que se siente indefenso cuando se encuentra sola con sentimientos excesivos a ser abandonada, cuando la persona experimenta estos sentimientos busca con urgencia la compañía de otro individuo que la proteja, la cuide y apoye en todos los aspectos de su vida, entre otros aspectos emocionales, ya que la persona dependiente vivencia diariamente sentimientos de inferioridad e inseguridad de sí misma.

Como bien ya se ha mencionado que las relaciones están formadas por dos individuos que conforman un “nosotros” también se aborda el tema donde dichas relaciones interpersonales se ven corrompidas, el papel que cada uno de ellos asume puede caer a conductas extremistas en donde los componentes de la pareja dejan ser verse como iguales y como personas libres y comienzan a cumplir un rol de dominación y sumisión.

Una manera más específica de estudiar dicho tema es analizarlo desde un punto de vista enfocado a Sartre, para él la relación sádico y masoquista está relacionado a como cada una de las personas percibe su realidad, con la diferencia de que cuando se viven dichos papeles, la realidad que el individuo percibe deja de ser única, sino que comienza a verse a través del otro, puesto que el sentido que el individuo coloca a las circunstancias deja de ser único porque comienza a involucrar al otro.

Sartre (citado en Fernández, 2005, p.76) aborda la postura del masoquista dentro de las relaciones se asocia con la personalidad sumisa que el dependiente emocional puede llegar a evocar. El dependiente, así como el masoquista comienza a verse y a ser tratada como un objeto de posesión que necesita ser deseada por el otro (en este caso el sadista) para apropiarse de la libertad que le corresponde.

El masoquista es aquel papel en el que la persona llega a utilizar sus propios recursos para atraer la atención hasta lograr quedar encerrado en su propia trampa como objetivo del otro. En todo caso el masoquista desde un punto de vista emocional necesita ser controlado por el sadista o victimario. Por lo contrario, el sadista es aquel que desea poseer al otro con la intención de probarlo de su libertad. Siempre irá acompañado de deseos que lo consumen por siempre estarse enfocando en el otro y que lo lleva a un desgaste tanto físico como mental. Dentro de la relación sádico masoquista, el sádico no solo desea poseer el cuerpo o cercanía del otro sino en otra su expresión de posesión.

El sádico siempre mirará al otro como un objeto del que necesita hacerse cargo desde una postura positiva o negativa en la que su deseo llega a convertir una relación de amo y esclavo. La ironía que mucha de las veces experimenta el sadista es que los deseos de posesión terminan en fracaso cuando éste al intentar esclavizar, también termina esclavizado sin darse cuenta.

Esto hace que las relaciones terminen en conflictos ya que en vez de ver al amado como compañero se comienza a observar como enemigo con el que a menudo se compete, además de que terminan utilizándose el uno al otro para concretar afirmaciones y conocimientos de sí mismos. Como bien lo menciona Sartre, muchas de las veces las relaciones interpersonales son de lucha constata en la que las personas amadas se convierten en enemigos, ya que viéndolo desde este enfoque podríamos decir que las relaciones pueden venir acompañadas de sentimientos negativos que dificultan la interacción.

Fernández (2005, p. 76-100), también menciona que las relaciones positivas necesiten del amor, comprensión, tolerancia, respeto, comunicación y entre otras. Las relaciones negativas pueden caer a sentimientos de odio, frustración, ira, enojo e impotencia. Dentro de estas relaciones se puede observar la experiencia de la emoción del odio tan contraria al amor. Si cuando el amor existe dentro de una relación, se

menciona que el amor confirma la existencia del otro ser amado, por lo contrario, cuando la relación se ve mal encausada en sentimiento de odio, el odio surge para la destrucción de dicha existencia.

1.2 Investigación de dependencia emocional

En el año 2013 se realizaron algunos estudios en Perú sobre la dependencia emocional enfocado en mujeres que se encontraban dentro de una relación de pareja en la que habían tenido experiencias previas de violencia. Los resultados arrojaron que la mayor parte del porcentaje de mujeres que vivían dependencia emocional estaba mezclada con situaciones de violencia física y éstas tenían la edad de entre 30 a 39 años de edad, en lo que respecta a la etapa joven adulta, además de que el 67% de casos de violencia, la mayoría de ellas se encontraban dentro de una relación heterosexual, en la que la mayoría se destacó la violencia física acompañada de la psicológica (Aiquipa, et al., 2015, p .423).

Por otro lado, el DSM-IV (1995) es de las pocas fuentes donde menciona que la dependencia emocional es un trastorno de personalidad que padecen tanto hombres como mujeres pero que, sin embargo, se detecta más en mujeres dado que son ellas quienes acuden a pedir ayuda a los hospitales psiquiátricos o centros de atención psicológica. Por ejemplo, en México la dependencia emocional inicial no es motivo principal por el que mujeres acudan a pedir ayuda, ya que por lo regular la mayoría esperan a que algún tipo de violencia las orille a buscar dicho apoyo, no necesariamente se observa violencia física, sino que la emocional o la sexual también se hacen presentes (p. 683).

La mayoría de las mujeres que se encuentran dentro de una relación complicada o donde la dependencia emocional se hace presente es muy difícil de identificar por ellas mismas los rasgos patológicos de dicha situación, muchas de ellas llegan a creer que lo

que viven está dentro de la normalidad. Claramente esto se debe al tipo de apego de cada persona en muchas mujeres, ya que como se pudo observar, el apego es el origen de la dependencia emocional en las relaciones de pareja puesto que lo que tuvieron o carecieron en la infancia la mayoría de las veces se busca en la persona que han elegido dentro de la relación amorosa.

Si existiera mayor información dentro sobre los rasgos de dependencia en las relaciones, muchas mujeres u hombres que viven esta situación quizás pondrían límites, dado que al no establecer límites como toda adicción siempre va de menos a más, las consecuencias pueden llegar a ser muy graves si no se detectan a tiempo, por ejemplo, el miedo a la soledad puede ser un detonante para que la mujer llegue a soportar con la condición de que la otra persona no se vaya, situaciones como maltrato psicológico, físico, actos de infidelidad, mentiras, entre otras, son algunas cuestiones que pueden hacerse presentes, pero puede haber más.

También se ha observado que muchas mujeres que son golpeadas llegan a hospitales porque están a punto de perder la vida, y a pesar de que terceras personas se los hagan ver e incluso les ofrezcan apoyo ellas no aceptan, puesto que es más grande el miedo de empezar de cero que quedarse en donde están. O las mujeres que a pesar de tener una profesión no la ejercen por los celos de la pareja. Incluso la dependencia emocional puede verse presente desde la etapa del noviazgo donde ligeramente los actos de control o dominación comienzan a reflejarse.

Riso (2012, p. 57-65) hace mención sobre la manera de dejar de depender de alguien o de algo, según su análisis este proceso se necesita de cinco pasos, en los que la persona necesita de mucha voluntad para poder desapegarse de lo que se encuentra anclado, esto inicialmente como un proceso más que externo es interno y que tendrá resultados de manera recíproca.

Dentro del primer paso, Riso habla sobre una independencia más que física, psicológica, a lo que él llama *Activar el Espartaco que llevamos dentro* que en otras palabras se puede traducir a que toda persona necesita dicha independencia para dejar de ser esclavo y convertirse en su propio amo.

Para que esta independencia se consiga se necesita principalmente de convencimiento pues Riso dice que las personas que se vuelven dependientes se debe a ellas mismas más que al otro ser humano u objeto del que se depende, pues las personas que viven dependencia sienten nervios al escuchar este primer punto, puesto que la dependencia es algo a lo que ya están acostumbrados/as y que muy en el fondo no quieren dejar.

Dentro del primer punto Riso también recalca la independencia psicológica de la que habla pues aquí menciona que la persona dependiente no necesariamente necesita alejarse de las personas que quiere o de las que depende, este proceso más bien tiene que ver con límites, la persona necesita dejar de esclavizarse o dejar de tener amos.

En el segundo paso se encuentra el hacer conciencia de dejar de estar en el lugar donde a la persona le causan daño o no la quieren. Si bien la dependencia es un proceso de placer y efecto, cuando existen situaciones en donde el individuo experimenta rechazo e incomodidad la persona principalmente necesitará identificar los lugares en los que será bien recibido y en los que no, por ende, en los lugares donde no le beneficien la persona necesitará alejarse de ahí.

En el tercer paso Riso habla sobre la abstinencia, en donde la persona al alejarse emocionalmente del ser del que depende experimentará sufrimiento y dolor, pero ese dolor es el mismo que ayuda a la persona a lograr la independencia emocional que necesita en su vida. Riso compara este paso con un despertar en la realidad, donde la

persona deja de formar fantasías y experimenta la soledad. La abstinencia al igual que cualquier adicción forma parte del proceso de desintoxicación. La desesperación, los nervios, el miedo, la ansiedad, son algunos de los elementos que se hacen presentes durante esta etapa.

En el cuarto paso a seguir se encuentran tres listas de liberación personal, en donde la persona dependiente deberá hacer un registro de las cosas que no le permiten ser ella misma, en ellas se encuentran:

- La lista de incapacidades imaginarias: Aquí la persona necesitará analizar los miedos más profundos que tenga, mismos que la limitan para realizar lo que desea. Riso pone el ejemplo del fracaso, donde muchas de las veces las personas no se atreven por el miedo a que no resulte como ellas desean, es por eso que, al finalizar esta lista, la sugerencia para la persona es que se atreva a hacer lo que quiera sin tener grandes expectativas, lo que es importante dentro del proceso es el atreverse, esto con el objetivo de vencer los obstáculos que la persona tenga.
- La lista de dependencias irracionales: El contenido de esta lista está enfocado a identificar a las personas de las que se depende, al igual que identificar los momentos en los que esto ocurre. El objetivo de esto es que la persona evite acudir a ellos ante situaciones de las que ya está acostumbrada a hacerlo. Una vez que la persona haya identificado dichas situaciones, el paso a seguir es que la persona que depende hagan dichas tareas sin compañía de quienes acostumbre.
- La lista de los sueños aparentemente irrealizables: Dentro de esta lista la persona anotará cuáles han sido sus sueños más profundos y que no se ha atrevido a cumplir. Por muy imposible que parezcan o insignificantes cuando la persona haya elaborado dicha lista entonces la traerá consigo todos los días y la leerá cada mañana, a través de terapia psicológica empezará a realizarlos. Dichos sueños pueden ser desde un cambio de look hasta emprender un negocio.

Cada una de las listas antes mencionadas, están formadas con el objetivo de que la persona se atreva a salir de su zona de confort en donde está acostumbrada, es por ello que más que el resultado final lo importante es lo que la persona viva y experimente a través del proceso, darse cuenta que es capaz de dirigirse por sí misma es uno de los regalos que la persona puede obtener para consigo misma.

En el quinto paso se encuentra el quitarle poder a las necesidades irracionales, cuando una persona vive dependencia emocional es importante analizar los “por qué” necesita a esa persona, pero más del darse cuenta qué es lo que le une a ella, es más importante que concientice el poder que le otorga. Este fenómeno muchas de las veces, no es tan complicado, más bien lo que lo hace complicado es la manera en cómo la persona actúa en él. Riso pone varios ejemplos en los que las personas han necesitado decretar frases como: No te necesito. Ya no tienes poder sobre mí. Estoy bien sin ti, entre otras que generan en la persona la confianza y el control que una vez otorgaron al otro.

En conclusión, no importa la nacionalidad o la religión, el tema de la dependencia emocional tiende a ser un fenómeno que se puede observar desde un nivel personal hasta social, pues que algunas veces la dependencia surge por prototipos establecidos socialmente, así como carencias afectivas muy recónditas que tenga un ser humano.

Es por ello que las relaciones que se vuelven negativas tienden a ser como un círculo vicioso en donde el dependiente entre más dispuesto esté a depender el ser del que se depende más domina. Dicho círculo vicioso es lo que provoca que las personas que conforman la relación se vayan desgastando sus propias existencias hasta el punto en el que dejan de reconocerse, lo que una vez estuvo unido llega a romperse por completo.

Para las personas que viven dicha dependencia es muy difícil terminar con ello, es por eso que el apoyo psicológico ya sea en centros de atención para terapia individual o grupal son la mejor herramienta ya sea para cortar el vínculo establecido o aprender a moderar la problemática en pareja. Más allá de buscar una solución de pareja, en dicho proceso la mayoría de las personas tienden a darse cuenta de que la mejora se encuentra principalmente con ellas mismas.

CAPÍTULO II

AUTOESTIMA EN LA MUJER

2.1 Desarrollo de la mujer en sus diversas áreas.

Como bien se sabe, la especie humana se divide en hombres y mujeres, mismos que en combinación permiten dar vida a otros seres humanos y lo que por ende evita que la raza humana se extinga, aunque los aspectos físicos y hormonales cambian en cada uno de ellos, es más bien una cuestión social lo que determina la utilidad o roles que cumplen dentro de la vida diaria centralmente en las diversas áreas en las que todo ser humano se ve enfrentado, ya sea dentro o fuera del hogar como puede ser en el ámbito laboral o social.

Castellanos (2003) aborda el tema de la mujer mexicana desde tiempos antiguos y la forma de comportarse con ella, ya que desde aquellos tiempos la mujer según creencias no estaba hecha para recibir herencias, en otro sentido, la mujer no estaba hecha para merecer ningunos tipos de bienes, más bien estaba reconocida (si es que llegaba a obtener al menos un poco de reconocimiento) por los labores del hogar, sus virtudes estaban más bien encauzados en la lealtad como la fidelidad al hombre, la paciencia, la castidad ante la sociedad, la sumisión, exigiendo de ella una figura abnegada.

Toda aquella mujer que hacía la excepción dentro de los aspectos ya mencionados se veían como criaturas marginadas, mujeres rebeldes que eran rechazadas por la sociedad, así como también mal vistas por la misma, este tipo de mujeres se daban a conocer por lo que hoy identificamos como prostituta. Esto significa que, en un plano

social, intelectual y hasta sexual la mujer no tenía derecho de conocerse ni de conocer cosas que el hombre sí.

Si bien para muchas de estas mujeres también conocidas como criaturas marginadas, la prostitución no era la manera de protestar hacia algún hombre en específico, sin en cambio sí era la manera que encontraban para hacer la excepción en cuanto a los ideales establecidos por la sociedad y al mismo tiempo poder sobrevivir ya que la mayoría de los hombres que acudían a ellas eran jóvenes adolescentes u hombres que se encontraban en la vejez.

Es por ello que, para evitar el rechazo, las críticas y señalamientos grotescos la mayoría de las mujeres optaban por conformarse con seguir el papel que se les asignaba como cuidadoras del hogar. Claro que las sociedades establecidas por los hombres tenían una manera para que ellas aceptaran el papel que les correspondía, el secreto se encontraba en la ignorancia.

Así pues, las mujeres no tenían derecho de saber absolutamente nada que no tuviera que ver con el hogar o el cuidado y atención hacia el padre, esposo e hijos, la ignorancia sometía a las mujeres para cortar la libertad, es por eso que ellas ni siquiera sabían diferenciar entre el bien del mal y viceversa, así, entre mayor ignorancia existía, aumentaba la facilidad de dominación en ellas (p.p. 21-23).

A pesar de que el estilo de vida de la mujer se ha venido transformando al transcurso del tiempo, algunas creencias o ideologías sobre ella siguen apareciendo, no solo en México sino también en otros países donde han pasado por historias similares. Esto puede verse ligado con arquetipos que han sido difíciles de renunciar, parece radical pensarse sobre un cambio tan brusco a lo que se ha acostumbrado observar en una

mujer, claramente esto tiene que ver con los roles de género que cada lugar o etnia ha establecido.

Papalia et al, (2012) menciona que “los roles de género son las conductas, intereses, actitudes, habilidades y rasgos de personalidad que una cultura considera apropiados para los hombres y mujeres” (p.257).

No existe sociedad alguna donde no tengan formada su propia cultura a través de creencias o tradiciones, todas sin excepción alguna mantienen rasgos que las identifican y las hacen únicas, de igual forma, así como sucede esto, cada una de las sociedades que existen a nivel mundial tienen sus propias ideas o culturas basadas en los roles de género entre los hombres y las mujeres, la mayoría de ellas tienden a tener una actitud machista en cuestión a lo que un hombre puede hacer y una mujer no o viceversa.

Desde hace varios años atrás, la mujer ha tenido que ir luchando por tener un valor dentro de la sociedad como persona, ya que anteriormente la mujer solo estaba destinada a las labores del hogar donde su único deber estaba enfocado en atender tanto a los hijos como al hombre de la casa, mismo que se encargaba de sustentar los víveres y objetos necesarios para subsistir.

Es decir, un hombre no podía cuidar de los hijos o la mujer tener un trabajo para al menos apoyar a sustentar el hogar ya que podría verse como signo de debilidad para el hombre porque socialmente por lo regular se esperaba encontrar en él fuerza, competitividad y protección así como en la mujer se esperaba encontrar una actitud de cariño y cuidado, si la mujer no cumplía con dichos aspectos no era lo suficientemente mujer, del mismo modo que el hombre que fuera más emocional minimizaba su hombría.

Según Gilligan (citado por Papalia et al., 2001):

“El dilema moral importante para una mujer es el conflicto entre sus propias necesidades y las de los demás. Mientras la mayoría de las sociedades esperan juicios de afirmación e independencia de los hombres, de las mujeres esperan autosacrificio y preocupación de los demás” (p. 511).

La cita anterior reafirma las ideas machistas socialmente impuestas en palabras sutiles, puesto que la mujer desde muy pequeña se ve en el aprendizaje de la preocupación a los demás, podría decirse que incluso llega a ser un comportamiento adaptado que va aprendiendo por medio del comportamiento de las mujeres que están alrededor de otras mujeres.

A lo anteriormente mencionado, esto se le conoce como la tipificación de género, y se observa en el comportamiento que tienen los padres con el bebé desde que nace, por ejemplo, desde que es pequeño un niño sus juegos tienden a ser más violentos que los de las niñas, esto como información a que los hombres deben ser más fuertes que las mujeres. mientras que a las niñas se les trata con más delicadeza, esto tiene un resultado: los estereotipos de género.

Los estereotipos de género se encuentran todas las generalizaciones concebidas por parte del niño y la niña y que llevan consigo muchas veces hasta la edad adulta, entre lo que es femenino y lo que es masculino o idealizaciones en cuanto a cómo debe ser una mujer o un hombre, incluso las ideas que tienen del sexo contrario, ya sea entre la variedad de personalidad que existe entre la fragilidad y la fortaleza.

Todo niño o niña se ve identificado con su género porque los demás se los hacen notar, con sus comentarios deseos o anhelos ellos comienzan a darse cuenta cómo debe

ser cada cosa, más allá de reconocerse sexualmente (por los genitales) existe una estructura de género cognoscitiva que se va formando, reconociéndose como ser niña o niño.

Esto tiene que ver también con algunos tipos de influencias, los familiares, por ejemplo, desde que los niños y las niñas son pequeños se ven estereotipados con los juegos que utilizan, si un niño utilizase una muñeca los padres se pondrían muy preocupados por dicha acción, como varón la familia espera que al crecer él tenga una buena carrera u oficio en el que se desempeñe bien según las creencias que tengan. Por otro lado, también se puede observar la influencia que va desde la escuela hasta con amiguitos del vecindario con el que se ven identificados o no identificados por ser lo que son (Papalia et al., 2012, p.p. 258-260).

Algo que se puede notar a primera instancia es que el físico de una mujer varía demasiado a comparación con el físico de un hombre y es por ello que quizás surja la petición de su fragilidad por el hecho de ser mujer ya que la fuerza muscular de un hombre nunca va a ser igual a la de una mujer, pero cuando se habla de rasgos biológicos la mujer pasa por distintos cambios que podrían sustentar incluso el por qué una mujer tiende a ser más emocional. Esto está relacionado a todo el proceso hormonal que vive desde la niñez y el cambio tan brutal y significativo que principalmente vive en la adolescencia, la transición que vive al pasar de ser niña a mujer.

La mujer tiene un cambio hormonal muy diferente al del hombre, un rasgo muy notable es la menarquia que se refiere al momento donde ocurre el primer periodo, el organismo de cada mujer varia pero éste suceso ocurre entre los 12 a los 14 años de edad, para ello, la mujer ya se encuentra en la etapa de la adolescencia, esto para ella es un impacto dado que la menstruación es algo con lo que la mujer se relaciona cada mes la mayor parte de su vida, la duración del periodo menstrual va variando de acuerdo a cada persona y su organismo.

La mujer tiende también a tener cambios físicos más notables que los del hombre, por ejemplo, la mujer comienza a tener un crecimiento de pechos, incluso el crecimiento de los labios vaginales y el clítoris, así como también las anchuras de las caderas que en algunas mujeres dichos cambios son más notables que otras, esto da como resultado que la mujer a parte de procesar el cambio hormonal como un proceso de que su cuerpo ya está listo para procrear también lleva consigo el proceso del cambio en cuestión a la imagen corporal.

También se ha descubierto a que las mujeres tienden a ser más maduras que los varones desde el llamado estirón de la pubertad o etapa de adolescencia y esto se debe a que las mujeres tienden a tener los cambios hormonales dos años antes que los varones. Es decir, que mientras la mayor parte de los varones aún se encuentran pensando en jugar o divertirse como niños en la etapa de la pubertad, las niñas ya se andan preocupando en cambiar su forma de vestir o comportarse, estos cambios comportamentales van variando dependiendo de cada persona.

Para la mujer la menstruación es un tema extenso, como se ha dicho, la mujer pasa por diversos cambios y uno de ellos debido a su desarrollo biológico es el emocional, porque una vez que la mujer tiene su menstruación ésta experimenta tensiones premenstruales como la irritabilidad, depresión, llanto, inflamación e hipersensibilidad de los senos, esto a la mujer puede llegar a afectar no solo a nivel intrapersonal, es decir, el cómo se siente o se relaciona consigo misma, sino que también puede llegar a afectar sus relaciones interpersonales por sus cambios de ánimo debido a sus cambios hormonales.

La mujer físicamente también pasa por un cambio, como ya se mencionó que existe la transición de la aceptación a la nueva imagen corporal pero dado los estereotipos que existen dentro de las sociedades hace que la bulimia y anorexia sean

problemas muy frecuentes en ella, ya que siempre existe una imagen ya sea perdurable o temporal de cómo tiene que ser una mujer, no solo en cuestiones a comportamiento sino también en talla o el peso de su cuerpo.

Es la etapa de la adolescencia donde la mayoría de los adolescentes comienzan a formar parte de su autoestima, dado que el ser atractiva o no es elemento de ella que se va creando de acuerdo a los ideales que la mujer va adoptando, es por eso que comienzan a preocuparse en si son bonitas, si son gordas, si son delgadas, comienzan a cuestionar su cuerpo, sus rasgos físicos e incluso la manera en cómo se ven frente al espejo.

Todo esto también afecta a la mujer a nivel emocional ya que aquí parte en cómo se considera a sí misma, y el resultado tiene un impacto tanto físico como emocional. Si la mujer llegara a desarrollar anorexia o bulimia nerviosa, dicho trastorno parte de un aspecto emocional debido a que no se siente bien consigo misma, además de que el tema de fondo es el deseo de alcanzar la autoimagen ideal que tiene establecida (Craig, 2001, p. 351).

2.2 Generalidades de la autoestima.

Muchas veces se escucha hablar sobre el término de autoestima, desde conversaciones cotidianas hasta en el estudio del comportamiento humano desde un enfoque psicológico. Esto se debe a que la autoestima es uno de los tantos resultados que se obtienen de las relaciones interpersonales, y por otro lado uno de los elementos más importantes que componen al ser humano y que lo diferencian entre los demás.

De acuerdo con Rice (citado en Naranjo, 2007) “La autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada

como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana” (p.2).

Si bien la definición anterior habla sobre la importancia como componente de la existencia humana, ésta carece de información, puesto que el contenido solo aborda el concepto de forma general y desde un punto más existencial que psicológico, dicha definición hace una ligera mención desde un enfoque cognitivo sobre la autoestima como la percepción que cada persona tiene de sí misma, sin profundizar la importancia que existe en ella, y sin mencionar las áreas que existen.

La autoestima es un tema ampliamente abordado y el concepto de ella varía según el autor, las definiciones por su parte pueden llegar a carecer de información porque en muchas ocasiones se estudia desde un aspecto global, mientras que por otra parte existen algunos estudios o análisis donde se enfoca la importancia que existe desde una perspectiva más amplia y detallada, por ejemplo:

Acosta y Hernández (2004) mencionan que:

“La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico” (p.p. 82-95).

Como se observa la segunda definición está más completa desde un enfoque psicológico, puesto que todo ser humano se compone de áreas en las que se ve desarrollado desde que nace, la manera en como cada individuo interactúa en cada una de ellas depende del desarrollo de su autoestima y a su misma vez la fomenta. Por otra

parte, la manera en que cada individuo se involucra en cada una de sus áreas depende del conjunto de rasgos que definen el comportamiento de cada persona.

Si bien, la autoestima se maneja como un elemento importante para cada ser humano, la parte cognitiva es fundamental para la mejora de ella. En términos psicológicos se ha estudiado el tema del Yo, mismo en donde nace y de desarrolla la autoestima puesto es aquí donde se define la relación que cada individuo tenga consigo mismo según sus creencias e ideologías dentro de las culturas.

Según Baumeister (citado en Ramos-Oliveira, 2016 p.75) menciona que:

“La autoestima se define por el valor que una persona se otorga a sí misma, lo cual constituye el componente evaluativo del autoconocimiento. Una alta autoestima se refiere a una evaluación global altamente favorable del Yo y una baja autoestima se refiere a una definición desfavorable del Yo”.

La tercera y última cita referente a la definición de autoestima es el complemento de las dos anteriores, puesto que el Yo es el función de cada ser humano dentro de sus áreas personales y sociales. Hablarse del Yo dentro del tema de la autoestima es de gran importancia, puesto que la manera en como una persona piense de sí misma, favorece o afecta su autoestima, es decir, la persona que tiende a tener conceptos positivos sobre su persona generará una alta autoestima, de lo contrario, la persona que se atribuya características negativas generará una autoestima baja.

Como bien se puede observar, la autoestima puede llegar a tener muchas definiciones, y aunque son variadas, todas coinciden en un mismo objetivo, la manera en como una persona se siente consigo misma y los pensamientos que genera sobre ella. Sin embargo, darse a conocer los conceptos que existen de ella no basta, puesto que la autoestima no es un fenómeno que se maneje de por sí sola.

Molina (citado en Naranjo, 2017) hace mención de cuatro componentes que tiene la autoestima, dichos componentes se abordan desde un punto más que externo, interno. Esto se refiere a que la persona puede llegar a manifestar dichos elementos que a continuación se mencionan con las personas que convive.

Pero con respecto a la autoestima antes de analizar los componentes en cuanto a las relaciones con los demás es más importantes observar cómo actúan los componentes hacia sí mismo, puesto que las relaciones interpersonales sólo son resultado de la relación intrapersonal que éste desarrolle.

El primer componente de la autoestima está enfocado en la actitud, donde tiene que ver con la manera en como el individuo piensa, siente y actúa. Más que la forma de comportarse la actitud tiene que ver con la energía con la que se realizan las cosas. La autoestima dependerá del tipo de actitud que la persona tenga frente a las situaciones en su diario vivir.

El segundo componente es el cognitivo, en él se enfocan todos los pensamientos, ideas y creencias que el individuo tiene de su propia persona y que posteriormente tiene hacia los demás. El área cognitiva es el filtro de información que todo ser humano tiene tanto en de lo externo como de lo interno, por ejemplo, en la parte interna surgen las percepciones que el individuo tiene de sí mismo, dichas percepciones pueden irse modificando según las características con las que se identifique de acuerdo al área en la que se encuentra.

En el tercero se encuentra el afectivo, y como su palabra lo dice, éste está relacionado con la forma en la que toda persona siente, al igual que el cognitivo más que referirse a los demás, dicho componente está enfocado en los sentimientos y emociones que la persona tiene a sí misma, dentro de la autoestima, los sentimientos que más

resaltan son con los de valía para quienes tienen una autoestima alta, o sentimientos de rechazo o descalificación para quienes tienen una baja autoestima.

El cuarto y último componente es el conductual, aquí se centran todas las decisiones que el ser humano toma en cuanto a sus comportamientos, enfocado en la autoestima, los comportamientos que cualquier persona realiza necesitan estar enfocados desde un punto coherente y consciente (p.3).

Por otro lado, Suárez et al., (2014, p.13) menciona que la autoestima se compone por tres elementos en los que el primero se encuentra el desarrollo del Yo, que a su vez se divide en dos. Por un lado, se encuentra el *yo real* que es aquel que define a la persona como es, según el concepto que cada persona tiene de sí mismo, los atributos y cualidades que llega a reconocer, por otro lado, está el *yo ideal* que consiste en lo que cada persona desearía ser.

Como segundo punto se encuentra el elemento afectivo que está relacionado al conjunto de sentimientos que cada persona llega a experimentar, pero estos sentimientos más que ser experimentados hacia lo externo tiene que ver como la valoración que la persona hace de sí misma entre lo bueno y lo malo, según el resultado de la valoración que tenga la persona puede llegar a concluir si se siente a gusto o a disgusto con ellos mismos.

El tercero y último es el elemento conductual que como su palabra lo dice está enfocado a las conductas que toda persona tiene, este último está relacionado tanto con el *yo real*, con el *yo ideal* como con el elemento afectivo puesto de los dos anteriores darán el resultado de éste, pues es aquí donde la persona manifiesta a través de sus comportamientos lo que piensa y siente de sí misma.

Podría decirse entonces que la autoestima que cada persona desarrolle tendrá un impacto de afecto consigo misma que posteriormente repercutirá con los demás, si la persona logra sentirse importante para otros, ayudará a confirmar su existencia, de lo contrario al tener experiencias de desaprobación y rechazo la persona comienza a tener un desencadenamiento de introyecciones negativas hacia su propia persona, convirtiéndose así en seres inseguros. Es entonces aquí donde podría determinarse que el tema de la autoestima es algo que concierne en un plano social que pasa a afectar en lo personal.

Con lo que respecta al tema de la autoestima y sus componentes, es importante hacer hincapié en el efecto que cada uno de ellos tiene en cada persona, puesto que la autoestima regularmente se ha visto categorizada en dos partes. Por un lado, está la persona que tiene una baja autoestima y por el otro lado, está la persona que tiene una alta autoestima.

La persona que posee una alta autoestima tiende a pensar o sentirse importante para otras personas con las que se relaciona, sea familia, amigos o conocidos, la mayor parte del tiempo se siente llena de energía por lo que respecta a que tiende a realizar las cosas con entusiasmo, también suele tomar decisiones porque tiene confianza en sí misma puesto que trata en aceptarse lo más que puede en todas las áreas de su vida, ya sea física, cognitiva o comportamental.

Cuando la persona vive situaciones difíciles, sus errores los acepta y los toma como aprendizajes y se ayuda de ellos para mejor como ser humano, esto genera que la persona viva sintiéndose y reconociéndose libre para elegir lo que quiere hacer consigo misma y con los demás, es por ello que el comportamiento que tiene con los demás tiende a ser de respeto, honestidad y responsabilidad, a la hora de relacionarse tiende a utilizar correctamente la comunicación para hacerse escuchar y por otro lado también resulta ser una buena escucha.

Además, son personas que cuando tienen problemas tienden a enfocarse en el aquí y en el ahora sin perder de vista y con fe el futuro, siempre tratan de amar a los demás y a ellas mismas, siempre lucha por salir adelante por sus propios medios y se esfuerza en mantener la comprensión. Este tipo de personas también tienden a ser seres extrovertidos, aunque las situaciones pueden variar según la crianza que tengan.

Por otro lado, las personas que tienen una autoestima baja son aquellas que por lo contrario tienden a tener pensamientos negativos hacia su persona, les cuesta más trabajo aceptarse en sus áreas, por ejemplo, en el área física, tienden a rechazar su propio cuerpo, en el área cognitiva tienden a tener pensamientos de que no valen o no sirven para nada, su valía tiende a ser escasa y la mayor parte del tiempo se sienten cansados y casi nada los entusiasma.

Dentro de la autoestima baja, las personas que la poseen viven desconfiando de los demás, puede llegar a parecer que sus relaciones interpersonales están bien o estables, pero dentro de ellas viven con la espera de que tarde o temprano las van a engañar o humillar, puesto que sienten que no son importantes para nadie.

Dicha manera de desconfiar, por su parte se convierte en un pretexto para aislarse, por lo que también tienden a tener una actitud apática hacia su propia persona como hacia los demás. También les resulta difícil comunicarse o expresar lo que quieren, piensan o sienten, y por ende carecen de habilidad para escuchar. Sus pensamientos son tan negativos que no se enfocan en tomar decisiones o saber lo que desean, carecen de claridad para accionar (Suárez et al., 2014, p14 - 15).

Por otro lado, dentro del mismo tema de la autoestima en sus dos categorías, tanto alta como baja, Monbourquette (2002) menciona la diferencia de cada una de ellas

viéndose desde dos enfoques, en las primeras dos listas, se encuentra la autoestima referida a la propia persona, en ella se encuentran las siguientes características:

Dentro de la autoestima alta están las personas que aprecian su físico, admiran y reconocen sus cualidades, no tienden a compararse con los demás, es decir, se aceptan como son, tratando de ser lo más originales posibles, se sienten queridos, y tienden a tener ideas benévolas hacia su propia persona, saben escuchar las críticas de los demás sin juzgar, tomando lo que les sirve y desechando lo que no, se consuelan a sí mismas cuando tienen errores o equivocaciones, al igual que saben reconocerlas.

Además, se mantienen firmes y seguras en ellas mismas a lo hora de tomar decisiones, aceptan sus emociones siendo positivas o negativas y saben expresarlas de la mejor manera posible, cuando se trata de tomar decisiones ante alguna situación, siempre tratan de tomar la que mejor la que mejor convenga a través de un método eficaz sabiendo que les dará buenos resultados o evitará conflictos. Por otro lado, la autoestima baja referente a la propia persona tiende a cubrir características en donde los pensamientos de la persona que la posee se enfoca en los defectos de su propio ser, lo que provoca que las relaciones tiendan a ser a través de prejuicios y dudas, por lo que tiende a imitar comportamientos, estilos e ideas de los demás para poder encajar dentro de los círculos sociales.

Desconfía de la mayoría de las personas y tiende a juzgarse la mayor parte del tiempo estando a solas o en compañía, las críticas tienden a ser despectivas e incluso agresivas. Son personas que son sensibles ante críticas o comentarios ajenos o externos, un simple comentario podría afectar desde un día entero hasta llevarse a un tiempo indefinido. Por otra parte, también tienden a atribuirse culpas que incluso ni siquiera sean suyas, no acepta sus emociones, prefiere reprimirlas o evadirlas que enfrentarlas o expresarlas.

La segunda comparación que Monbouquette hace un análisis sobre la autoestima alta y baja está enfocada en la manera en como las personas se comportan según sus aptitudes, dentro de las características se puede observar en la autoestima alta que la mayoría de los rasgos están enfocados en la confianza que existe en el ser humano para realizar sus actividades.

Por ejemplo, en la segunda lista explica que las personas que poseen una autoestima alta en cuanto a sus aptitudes son aquellas que muestran entusiasmo en sus proyectos, en los cuales el comportamiento tiende a ser optimista, éstas personas también suelen tener perseverancia ante los obstáculos que se les puedan llegar a presentar. Como motivación, tiende a recordar los éxitos de su pasado para motivarse en el presente.

También, son personas que tienden a lograr el éxito en lo que sea que se proponen, para esto es importante destacar que sin importar las adversidades suelen asumir riesgos y aceptan cumplidos o elogios que las demás personas les puedan brindar. Cuando se siente atrapado, confundido o en problemas, las personas con una autoestima alta piden ayuda cuando lo necesitan y se dejan guiar por otra.

Por lo contrario, las características de las personas con baja autoestima referente a las aptitudes, son aquellas que la mayoría de las veces viven negativamente, no se atreven a planear proyectos puesto que siempre están enfocados en el fracaso, y cuando por alguna razón inician algo, la mayoría de las veces suelen abandonar por la mínima experiencia incomoda.

Teme demasiado al fracaso y es eso lo que no le permite asumir riesgos, desconfía de los comentarios ajenos positivos, puesto que siempre está alerta al engaño, éste tipo de personas se sienten más cómodas en las rutinas que tratar de iniciar algo diferente,

cuando tienen problemas en sus proyectos o metas les incomoda y hasta enoja pedir ayuda y cuando sienten que el éxito se avecina, el estrés se hace presente (p.49-50).

Sin importar el tipo de autoestima que la persona tenga ya sea alta o baja, si algo está claro es que la autoestima es de esfuerzo y dedicación, la persona que tiene una alta autoestima por ejemplo es aquella que fomenta la autoestima por su propio bienestar, es decir que la persona que tiene una baja autoestima, es porque la persona no se esfuerza por ser mejor. La autoestima está relacionada con la manera en como una persona se observa a sí misma.

2.3 Investigación sobre la autoestima.

Cuando se habla de autoestima muy a menudo puede identificarse como uno de los factores a través de los cuales el ser humano se reconoce a sí mismo dentro de su propio yo, así como las características que tiene tanto físicas como personales. Cuando la persona logra reconocerse a sí misma entonces a su vez logra identificar incluso el grupo social al que pertenece. Pero el proceso de la autoestima no es algo que se da de un día para otro, sino que se va formando a lo largo de los años y va cambiando según las experiencias que cada persona tiene.

A través de los años el concepto de autoestima ha ido modificándose, sobre todo desde el tipo de enfoque psicológico del que se observe. Si bien tiene que ver con el reconocimiento de la propia persona y aceptación de la misma, es importante observar la historia de la estima al sí-mismo. Cada uno de los autores presentan ideas diferentes, pero con ciertos rasgos en común, dentro de las siguientes descripciones varían desde un punto filosófico hasta la psicológico, y aunque muchos de los autores no llaman como tal “autoestima” sus descripciones están enfocados en ésta.

- William James (1842-1910): Padre de la psicología, fue el primero en hablar sobre la definición de la estima a si mismo donde abordaba que era lo que las personas deseaban hacer y que por otro lado también hacían, es por eso que para James eran muy importantes los éxitos que la persona había alcanzado. Entre mayor número de fracasos una persona presentara, menos era su estima.
- Freud (1856-1942): Aunque Freud no deja espacio a la autoestima sí hace un profundo análisis del Yo, que muy a menudo se encuentra en lucha con el ego y el súper yo en el que la persona necesita moderarse para lograr un buen desarrollo en su persona.
- Alfred Adler (1870-1937): Dicho autor habla específicamente de la superioridad e inferioridad. Según él, el ser humano nunca experimento sentimiento de superioridad en la etapa temprana sino todo lo contrario, desde el momento en el que nace, el ser humano nace sintiéndose inferior. Y a lo largo de los años el ser humano irá supliendo el sentimiento de inferioridad por el sentimiento de superioridad.
- Carl Rogers (1902-1987): Él se enfoca más en la aceptación que existe del terapeuta al cliente lo que le permite que el cliente deje de sentirse indigno y se sienta merecedor de la aceptación que incluso él mismo no puede darse. Rogers describe que los pacientes que necesitan ser aceptados incondicionalmente son aquellos que llegan a denigrarse y hasta menospreciarse. Es por eso que el apoyo del terapeuta es indispensable.
- Abraham Maslow (1908-1970): A través de su terapia, Maslow se fue enfocando más en que cada ser humano descubra el potencial que lleva dentro, esto como impulso para hacer lo que desea o anhela. Además, de que todo eso lo profundizó en su pirámide de las necesidades en las que cada una de ellas necesitará estar cubierta para alcanzar la autorrealización del Yo.

- Virginia Satir (1916-1988): Ella encontró en la autoestima la esencia de la terapia familiar, dado que cada uno de los integrantes necesita favorecer su propia autoestima para generar una salud mental y por ende mantener relaciones armoniosas, ella menciona que las familias que presentan conflictos o problemáticas está relacionado con la carencia de ésta.
- Éric Berne (1910-1970): Enfocado en el comportamiento de los educadores, Éric se interesó en la autoestima que ellos fomentarían en los niños a través del amor y la confianza en sí mismos. Por otro lado, señaló que las personas que tienen baja autoestima tiende a manipular a las demás personas con las que convive, al contrario de las personas que tienen una alta autoestima, se refiere a ellas como personas honestas y auténticas.
- Carl G. Jung (1875-1961): La relación entre la autoestima y la espiritualidad es uno de los temas más relevantes en este autor, y a pesar de que sus aportes han sido criticados por algunos otros autores viendo su psicología como esotérica y poco prometedora, Jung hace de la autoestima el punto principal de su terapia, en la que busca que cada individuo sea él mismo.
- Nathaniel Branden: Este autor se enfocó en estudiar los detonantes de la falta de autoestima, como lo es la ansiedad, la depresión, los fracasos escolares, el bajo rendimiento laboral y el miedo que presentan algunas personas a la hora de relacionarse en la intimidad. Por otro lado, el alcoholismo, el consumo de sustancias y situaciones de violencia familiar, la codependencia o dependencia emocional entre otros, pueden ser algunos de los resultados también de la falta de autoestima (Mounbourquette, 2002, p.p. 17-23).

Éstos son algunos de los autores que a través de la historia se han enfocado en el estudio de la estima en el ser humano, pero existen más. A pesar de que cada uno de

ellos se enfocó en sus estudios según la vertiente psicológica, todos apuntan a la relación que existe entre el ser humano consigo misma para el desarrollo en el exterior.

Pero la autoestima no es solo la imagen que cada persona tiene de sí misma, sino que profundiza a una valoración introspectiva, el identificar quién es, qué es lo que le gusta, como se siente con ser la persona que es y que piensa sobre sí mismo son elementos que componen al ser humano a primera instancia dentro del tema de autoestima. El estar orgulloso de lo que hace cada persona influencia en si la persona alimenta una autoestima alta o baja, al igual que identificar las capacidades que tiene y saber hasta qué punto es capaz de obtener lo que se propone.

La autoestima no está precisamente relacionada con los logros que la persona tiene, sino más bien con las expectativas que cada persona forma a través de sus deseos o metas. Lo que para algunas personas puede aumentar la autoestima para otros puede llegar a ser insignificante, es por eso y por otras razones que la autoestima llega a ser un tema poco objetivo, tanto de la observación como a la hora medirla.

Si bien la autoestima es un tema que la mayoría de las veces se escucha como una vertiente unitaria, que tiene un efecto total en la persona, pocas veces se escucha hablar sobre la autoestima de una persona de manera específica y analítica. Regularmente una persona se identifica como anteriormente ya se mencionó desde dos puntos de vista completamente contrarios: la alta autoestima y la baja.

Pero la realidad es que la autoestima es muy variada a la hora de ser analizada e investigada, puesto que el ser humano está compuesto por distintas áreas, en cada una de ellas el comportamiento de la persona varía según los contextos tanto personales como sociales que la persona tenga. Por ejemplo, una persona puede llegar a tener una manera de desenvolverse familiarmente completamente favorable, pero a la hora de

presentarse situaciones laborales, el resultado es totalmente contrario. O una persona que presenta una autoestima alta a la hora valorar las habilidades académicas en literatura, a su misma vez puede llegar a presentar una autoestima desfavorable en el área de las matemáticas (López et al., 2014, p.240-241).

Al observar entonces que la autoestima es un tema muy subjetivo y que varía según cada persona, provoca que la medición sea complicada, sin embargo, existen estudios en los cuales se han enfocado métodos de medición para evaluar la autoestima específicamente en mujeres, puesto que a pesar de que la autoestima es un tema que aborda los dos sexos tanto en hombres como en mujeres, este término se escucha hablar más en las mujeres en los diferentes tipos de países que existen.

En España se hizo una investigación sobre la autoestima en la mujer como punto de análisis sobre la relevancia que causa en la salud, añadiendo puntos intermedios como el estrés y las estrategias de afrontamiento que la mujer presenta, para poder descubrir qué tanto impacto generaba en temas relacionados con la enfermedad. Pero el tema de la masculinidad y la feminidad es un tema que se ven muy remarcados.

La razón por la que la autoestima está enfocada más en mujeres que en hombres es porque se ha encontrado que cuando las mujeres presentan situaciones difíciles relacionadas que provocan estrés y afectan la autoestima, es debido a las estrategias de afrontamiento, puesto que dentro de los conflictos mientras que los hombres tienden a ser más razonables, las mujeres por su parte suelen ser más emocionales, lo que dicen o actúan lo hacen a través de impulsos o los sentimientos que experimente al momento.

Por otro lado, el motivo por el cual Matud hace mención entre la masculinidad y la feminidad dentro de su investigación, es porque socialmente es un fenómeno que se observa, ya que relacionado con la autoestima existen muchas conductas que el hombre

puede realizar y que puede ser tomado como punto a favor de su autoestima mientras las mismas conductas realizadas por una mujer provocan el efecto contrario. La manera en como constantemente la mujer tiende a ser observada socialmente provoca que el tema de la autoestima sea más relevante en las mujeres que en los hombres.

Por ejemplo, la diferencia de autoestima puede notarse con mayor facilidad en el ámbito escolar, donde las chicas a diferencia de los chicos tienden a preocuparse más por su físico y su apariencia. Esto se debe a las creencias de cada cultura, y aunque en cada una de ellas los fenómenos varían, se encuentra una gran similitud en los comportamientos establecidos para los roles de género.

El método que se llevó a cabo fue a través de pruebas y cuestionarios a escala, a mujeres de diferentes edades en donde compararon algunos factores relacionados con la autoestima, los resultados finales arrojaron que la autoestima está vinculada principalmente con la depresión, misma que se entrelaza con las estrategias de afrontamiento, es decir, la autoestima es uno de los componentes por el cual una mujer puede desarrollar depresión, y que a su vez por la falta de autoestima no sabe manejar las situaciones conflictivas que se le presentan, y por ende, afecta su salud de manera directa o indirecta (Matud, 2004, p.p. 130-139).

Por otro lado, en Colombia se realizó una prueba para medir la autoestima en mujeres universitarias, tomando en cuenta cuatro factores, el primero basado en el auto-concepto, el segundo en la autoconfianza, el tercero en el rol que desempeñaba cada una de ellas y el cuarto enfocado en la imagen personal, aterrizado en cinco áreas claramente diferenciadas: la académica, social, personal, sexual y social-familiar.

A través de la investigación se dedujo que clínicamente las mujeres con baja autoestima son las que mayormente presentan dependencia emocional,

comportamientos de sumisión o bien situaciones de violencia en pareja lo que hace que las mujeres dejen de valorarse a sí mismas. Situaciones como drogadicción, divorcio, aborto, miedo a la soledad, o sentimientos de incapacidad hacen que la mujer distorsione su autoconcepto, lo que genera en ella una poca habilidad en el área de la comunicación.

El análisis se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Colombia. Enfocado en las ingenierías donde la población constó de un total de 201 mujeres de las cuales 29 pertenecían a la carrera de Ingeniería Civil, 20 de la Ingeniería Eléctrica, 8 de la Ingeniería Mecánica, 70 de la Ingeniería Química, 52 de la Ingeniería en Sistemas y 22 de la Ingeniería Agrícola. A las cuales se les presentó una serie de preguntas enfocadas en los cuatro factores antes mencionados.

El resultado constó de dos evaluaciones, en la primera como resultado encontraron que no existía diferencia significativa en los factores que componían la prueba, sin embargo, en la segunda encontraron que donde sí existía diferencia significativa era en las áreas donde las estudiantes se desenvolvían, de las cinco antes mencionadas, tres de ellas fueron las más afectadas y mencionadas, éstas fueron el área personal, sexual y afectiva. También se determinó que las otras dos áreas (académica y social-familiar) presentaban un buen desempeño.

Como conclusión podría deducirse que el tema de la autoestima en la mujer no está enfocado ni en cómo se percibe o describe, ni el cómo se siente con ella misma, tampoco el rol que practica en la sociedad ni la autoimagen, sino más bien en el área dependiendo de las figuras con las que se relaciona, ya que como puede observarse en lo antes ya mencionado, las universitarias presentaron seguridad en únicamente dos áreas de las cinco con las que fueron evaluadas (López y Domínguez, 1993, p.p.258-263).

Esto cae nuevamente a una estructura social, dado que la mujer es regularmente la primera figura de la familia, en la que se ve reflejado el orden o el desorden, además de que en la casa es la primera en captar los comportamientos según las creencias que existan dentro de su núcleo familiar. Es tanta la exigencia que se le da a la mujer de cómo tiene que ser que ésta muchas veces termina por desconocerse, puede incluso a existir una lucha entre lo que ella desea y lo que le imponen. Como resultado, la autoestima es la vertiente por la que ella empieza a decaer.

Para finalizar, si una persona tiene una baja autoestima no significa que así será para toda la vida, pues existe la posibilidad que al trabajar en ello pueda lograr una autoestima saludable, esto se puede lograr tomando en cuenta algunas sugerencias, ya que el tema de la autoestima es un proceso de aprendizaje, así como la persona que tiene una alta autoestima es propensa a reducirla, la persona que presenta un alta puede aumentarla.

Dentro de las sugerencias que Suárez (2004) presenta para fomentar la salud en la autoestima se encuentra el dejar de aceptar las etiquetas que las demás personas pongan sobre ella. La persona necesita ser consciente de que los seres humanos valen por lo que son y no por lo que tienen, también necesita cambiar la manera en cómo observa los problemas, pues los errores son parte natural de la vida y que sirve de aprendizaje para el futuro. Los cambios realizados en la persona que lo desea necesitará tener en cuenta que es porque así lo quiere ella y no porque los demás se lo dicen o imponen.

Las situaciones antes mencionadas son algunas de las sugerencias que la persona puede llevar a cabo, pero existen más. Por otro lado, Suárez también hace referencia que para cumplir lo antes ya mencionado, la persona necesita desarrollar habilidades como el saber escuchar, mantener relaciones satisfactorias, estimular el interés por desarrollar el talento y creatividad que la persona tiene.

También es importante que el individuo deje de sabotear la felicidad y la acepte en su vida, que se impulse para buscar aquello que siente que merece y tener la suficiente seguridad, esto último se logrará a medida que las comparaciones con otros individuos desaparezcan o disminuyan. Por último, y muy importante la persona necesitará sentirse amada por Dios (p.16).

CAPÍTULO III

MODELO Y ÁREA DE LA PSICOLOGÍA

3.1 Modelo: Humanismo.

3.1.1 Antecedentes del enfoque humanista.

El inicio de del enfoque humanista fue en el siglo XX, ya que debido a la primera guerra mundial las sociedades habían quedado atónitas debido al impacto generado por la bomba nuclear en Hiroshima, el avance de la tecnología impacto a la mayoría de los habitantes de los países y 25 años más tarde aproximadamente en el año 1945 se desató la guerra fría lo cual ocasionó diversos conflictos ideológicos los cuales estaban inspirados en que el hombre necesitaba dominar la naturaleza y el universo a través de la ciencia y tecnología.

Fue entonces cuando el mundo necesitó de una psicología que pudiera tratar con los temas antes relacionados, y de tal manera poder llegar a una solución y con seguir la paz entre naciones por la pugna de poder, si esto se conseguiría se podría llegar a ciertos acuerdos entre naciones sin tener la necesidad de llegar al derrocamiento de sangre.

Fue entonces cuando la psicología humanista surgió como resultado de la mezcla entre la filosofía y la psicología. Si bien la psicología no era científica, adoptó algunos elementos para la curación física y mental en los cuales se encontraba el arte, la religión y como ya se mencionó, la filosofía. Lo que caracterizó dicha psicología fue el enfoque holístico que empezó a adoptar para trabajar con las personas a través de la psicoterapia, en las que el paciente empezó a verse como un todo.

Cabe mencionar que el humanismo surgió principalmente en Estados Unidos en 1962. Los aportes de Abraham Maslow influyeron en dicha corriente con la idea de que el ser humano necesitaba ser él mismo, ya que la psicología humanista surgió como una revolución cultural, pues las sociedades para ese entonces se habían enfrentado a la era nuclear, así como al holocausto.

Las ideas principales de esta corriente estaban centradas en la libertad, ya que, por lo antes mencionado, las personas más que vivir en libertad, se había experimentado vivir la mayoría del tiempo con miedo a la muerte. Una vez libres, los seres humanos también necesitaban realizar una concientización sobre la igualdad en la cultura para lograr paz en la convivencia con otras personas.

A diferencia del conductismo y el psicoanálisis, el humanismo optó por dejar a un lado el trato hacia el paciente a través del consciente, inconsciente, la conducta y el lenguaje y eligió trabajar con el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la autenticidad y la capacidad que la persona tiene para tomar sus propias decisiones ya que a través de esto podría surgir como resultado el respeto y la responsabilidad, mismos que ayudarían a favorecer al individuo para lograr una vida plena, así como la aceptación de sí mismo como la aceptación hacia los demás (Riveros, 2014, p.p. 135-138).

Alonso (2013, p.p. 71 y 72) menciona que “La filosofía del ser humano que subyace a las escuelas humanistas subraya las preocupaciones esencialmente humanas, como el miedo a la muerte, a la soledad, a la libertad, a la falta de sentido”.

En el cuadro de la filosofía de la psicología clínica humanista que Alonso también presenta, menciona algunas características que la psicología humanista tiene, entre ellos menciona que la persona en el proceso terapéutico de dicho enfoque es aquella que logra ser radicalmente libre e independiente que logra a través de sus propias decisiones.

Ese individuo es el mismo que en dicho contexto es aquella que logra tener por naturaleza una habilidad de potencializar su propio crecimiento para lograr sus planes o metas a través de una actitud positiva, orillando al sujeto a desarrollar una maduración que puede llegar a equilibrarlo y favorecer la salud mental. La psicología humanista no reconoce trastornos sino problemas de vida, es por eso que se recomienda que el individuo esté en continuo desarrollo desde un enfoque holístico.

Otro punto dentro del mismo cuadro habla sobre la forma en como la persona percibe las cosas de su entorno y más allá de cubrir sus necesidades, la libertad es fundamental para ésta. La psicoterapia del humanismo no deshace problemas o conflictos, sino que el terapeuta acompaña al paciente en su proceso de crecimiento.

Feixas y Miró (1993) mencionan que el enfoque humanista tiene una gran influencia filosófica, en la que aparecen varios autores que aportaron ideas, la mayoría de estos autores están vinculados con el existencialismo y la fenomenología, los autores que se relacionan con estas son Agustín y Descartes, además de Brentano quien fue la principal influencia para Edmund Husserl quien se enfocó en observar los fenómenos sin prejuicios.

La manera en que Husserl menciona que se debe observar el fenómeno fuera de creencias permite que el individuo logre tener una conciencia pura y esto tiene la función principal en la esencia de la fenomenología, pues, aunque algunas veces puede ser confundida la fenomenología con la introspección la diferencia está en que en la introspección se pueden realizar dichos juicios.

Martin Heidegger fue discípulo de Husserl quien también forma parte de los autores que dieron vida a la psicología humanista, y éste se enfocó más en el tema del existencialismo, en los cuales el tema de la muerte, la ansiedad, la búsqueda del sentido

de vida y otros temas fueron los principales análisis de su interés, pero en lo que más se enfocó fue en el estudio del hombre y su manera de “ser” en el mundo, pues el buscar el por qué la existencia del hombre se basaba en ello.

A partir de ahí muchos de los autores con sus psicoterapias comenzaron a aparecer, como por ejemplo Viktor Frankl y su logoterapia, Carl Rogers y su terapia centrada en el cliente, Fritz Perls y su psicoterapia gestáltica, Berne y su análisis transaccional, Moreno y el psicodrama, Las terapias corporales y energéticas donde Lowen es el autor principal, entre otras psicoterapias de gran calidad y creatividad que demostraron eficacia y que hasta el día de hoy siguen siendo utilizadas (p. 136-146).

Imbernón y García-Valdecasas (2009, p.p. 444-445) abordan características que tienen en común las psicoterapias de la psicología humanista, los cuales se convierten en elementos esenciales que aparecieron en la declaración que hizo la American Association of Humanistic Psychology en 1961.

En las características más destacadas se encontraba que en la psicología humanista resaltaba el trabajo enfocado en la autonomía del individuo y la responsabilidad que éste tenía con la sociedad, así como también la autorrealización a base de la orientación hacia metas para encontrar su propio sentido, también abordó que los seres humanos son únicos ya que, a diferencia de los demás seres vivos, el hombre tiene la capacidad de la comprensión, para lo que mencionan que:

Solo se puede comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. De este modo, se rechaza el concepto de enfermedad mental y las etiquetas diagnósticas, asumiendo que todo comportamiento humano es normal si se mira

desde el punto de vista de la persona afectada. (Tobías y García-Valdecasas, 2009, p.444).

Así pues, se observa que la relación humana que existe se da a través de un contexto interpersonal, en donde el paciente y el terapeuta forman un gran equipo para llevar a cabo las técnicas que se concretan en la terapia, para lograr la independencia y tener una completa capacidad de planear, elegir y tomar sus propias decisiones. Y por último se observa y se estudia con el potencial innato que cada persona tiene.

3.1.2 Modelos y autores del enfoque humanista

Como anteriormente se mencionó, en la psicología humanista existe diferentes autores que forman parte de ésta, si bien cada uno de ellos tienen sus propias técnicas e ideas, siguen yéndose por la misma vertiente, trabajar con el paciente o cliente de manera holística y estimular el desarrollo de sus capacidades y potenciales. Es por ello que pareció abordar algunos de los autores más importantes dentro de la psicología humanista que se mencionarán a continuación:

Iniciando con Maslow, quien puso nombre de la *tercera fuerza* a la psicología humanista, haciéndolo así pues, el padre de la psicología por sus grandes aportes enfocados en la auto-actualización y auto-realización, pues a diferencia de los aportes psicoanalistas, Maslow se enfocó en una terapia en la que trató inicialmente a pacientes sanos, pues según desde su punto de vista, Freud se había enfocado en hablar de la enfermedad para lo que él llegó a pensar que la psicología necesitaba un enfoque contrario, no solo tratar con personas mentalmente enfermos sino con aquellos que aún estaban sanos.

Lo importante para Maslow fue el desarrollo del potencial que el ser humano tiene, es por eso que en su teoría no se ve al ser humano como un elemento enfermo, sino que se observa como aquella que cualquiera pudiera utilizar en búsqueda de la plenitud. Sus análisis son más conocidos en el área escolar y laboral, esto tiene que ver con que dentro de su psicoterapia se utiliza mucho la motivación.

Su trabajo más sonado y utilizado es el que realizó para su teoría de la pirámide de las necesidades, en las que el ser humano necesita ir cubriendo desde las necesidades básicas hasta las necesidades de seguridad, afiliación, reconocimiento para así poder llegar a la autorrealización, al igual que las demás psicoterapias humanistas, ésta está enfocada en que las persona sea ella misma sin máscaras (Riveros, 2009, p.p.145-146).

Rogers nacido en 1902 quien fue la figura principal de la psicología humanista durante más de cuatro décadas por su famoso enfoque centrado en la persona. Rogers fue el primer psicoterapeuta que tuvo fama a nivel mundial pues él provenía tanto de la medicina como de la neurología, así como sus investigaciones psicológicas. Fue profesor y realizó algunas publicaciones como *La psicoterapia centrada en el cliente*, *El matrimonio y sus alternativas*, *El poder de la persona*, entre otros, así como algunos artículos.

Rogers (citado en Cueli et al., 2003) habla sobre los constructos agrupados en once conjuntos en los que especifica la manera en cómo trabajar con el paciente de acuerdo a sus necesidades, dichos constructos tienen sus elementos y características individuales para su práctica.

En el proceso de la psicoterapia centrada en la persona Rogers intenta lograr que el paciente sea cada vez más capaz de expresar lo que piensa y siente, esto como

resultado del proceso que se lleva a cabo con las dos figuras que lo componen. Por un lado, se encuentra el paciente que es aquella que se siente vulnerable y está ante situaciones que lo hacen frágil, y la segunda quien lleva a cabo una relación de congruencia con el paciente y quien le brindará empatía, comprensión, entre otros elementos que fomentarán el crecimiento del cliente para que éste llegue a ser más congruente (p.p. 263-168).

Otro de los autores muy reconocidos en la psicología humanista es Viktor Frankl, con su psicoterapia llamada logoterapia, que está enfocada a que el ser humano encuentre el sentido de su vida. Su terapia es el resultado de la experiencia personal vivida en el holocausto, en donde pasó demasiado sufrimiento dentro de los campos de concentración y el cual superó para lograr vivir con Tilly su esposa, quien también había sido trasladada a otro campo, misma que muere justamente el día de su liberación.

Después de la pérdida que había experimentado Frankl, cae en una profunda depresión en la que se preguntaba qué seguía después de eso, si su único objetivo era poder ser libre para poder estar con su amada, para ese entonces Frankl conservaba algunos escritos que había realizado dentro del campo de concentración en un momento en el que se había cuestionado que sentido tenía seguir viviendo.

Tiempo después, Frankl lleva su análisis a la práctica en la psicoterapia, en donde se dice que, a media sesión, éste se levantaba y preguntaba a sus pacientes si deseaban morir para lo que la mayoría de ellos contestaban que no. Frankl realizaba ese tipo de preguntas con la intención de concientizar al paciente de su existencia, era entonces cuando cambió la segunda pregunta del *por qué* al *para qué* (Riveros, 2009, p.p. 147-149).

May también aportó a la psicología humanista, iniciando estudios psicoterapéuticos y obtenido doctorado en psicología en la Ciudad de Nueva York. Si bien éste abordó muchos temas de estudio su trabajo es caracterizado por enfocarse en el existencialismo, en donde, el poder, la inocencia, el amor y la voluntad son las bases que todo hombre busca para su desarrollo personal.

También aborda temas en donde el dilema es está muy enfocado, éste menciona que toda persona puede llegar a ser completamente genuina y sensible y amorosa, pero por otra parte puede llegar a ser cruel y mezquina, éstos dos puntos surgen de la naturaleza del hombre, en donde las polaridades se deben a las experiencias vividas (Cueli et al., 2003 p.p. 311-312).

Castro y García (2011) mencionan tres elementos con a los que May hace referencia muy a menudo para crear el sentido. El primero de ellos está el deseo, en donde se describe lo que la persona tiene o piensa, y esta dimensión llega a experimentarse desde los deseos más infantiles como el querer ser protegido, hasta los deseos más duros como lo que provoca el rencor y la envidia.

En el segundo se encuentra la voluntad, y éste se combina con el anterior, pues May menciona que las personas no pueden hacer algo contrario a lo que desean, la voluntad está vinculada con el deseo y en cierta parte con el espíritu. Muchas de las veces pueden albergarse deseos muy fuertes y que de cierta forma quisieran llevarse a la práctica, pero esto no es posible si no existe voluntad.

El tercero habla sobre la decisión y la responsabilidad lo que viene siendo el resultado de los otros dos, pues puede parecer muy fácil desear algo y hacerlo a través de voluntad, pero para lo que sucede después de eso la responsabilidad se vuelve muy necesario. La libertad puede ser un elemento a favor del ser humano en cuestión de

tomar decisiones, pero la consciencia es fundamental para ello, pues no todo se trata de deseo ni de voluntad. La consciencia permite que la responsabilidad se lleve a cabo (p.131-137).

3.1.3 Técnicas del enfoque psicológico humanista.

Cuando se profundiza el tema de las técnicas dentro del enfoque psicológico humanista, la Gestalt es la que tiende a tener brindar mayor contenido a este enfoque. Cada una de las técnicas están enfocadas para que el paciente logre descubrir el potencial que lleva dentro de sí mismo.

Según Gonzáles (1999):

En la terapia gestalt, la experiencia es lo que permite al individuo entrar de nuevo en contacto con su ser rechazado y no “el hablar acerca de...”. No basta saber en el sentido de explicar. Para que la persona conozca su propio poder, para que llegue a confiar en sí misma, para que conduzca a lo que realmente es, para que se enfrente de manera eficaz al mundo sin renunciar a lo que le es valioso, hay que ofrecerle experiencias (p. 89).

Es decir, que dentro del enfoque humanista es importante analizar no solamente al individuo por sí solo, sino también el entorno con el que se ve relacionado, pues la gestalt proviene de una corriente holística en la que el individuo se observa como un todo, incluso hablándose de los elementos externos que pueden llegar a afectar al individuo, es por eso que hablarse de experiencias es importante para el individuo.

Tanto para el terapeuta como para el cliente es importante concientizar las experiencias vividas para así poder identificar los vacíos que existen en él, en qué

momento sucedieron y qué figuras se vieron involucradas. González (1999) también describe que el instrumento utilizado para el proceso terapéutico en el humanismo y Gestalt es la voz para lograr una vigilancia para las experiencias y lograr llenar los huecos encontrados. Por otro lado, la gestalt cuenta con algunos conceptos básicos de los que se apoya en los que se encuentra la homeostasis o también conocida como el proceso de la autorregulación en el que el cliente tiene un equilibrio. Los mecanismos de defensa también son algunos conceptos de los que la gestalt hace función, alguno de los mecanismos de defensa son la introyección, la proyección, la confluencia, la retroflexión y la deflexión. También la neurosis y la asimilación (p. 90).

Pero aterrizándose al tema de las técnicas como tal, Salama (2012, p.p. 31-33) hace mención específicamente de algunas aplicadas al cliente dentro de la terapia. Para describirlas, es importante resaltar que dichas técnicas están divididas en tres tipos: Las terapias integrativas, las técnicas expresivas, supresivas e integrativas.

- Las técnicas expresivas son aquellas que están enfocadas en que el cliente exprese lo que no se atreve, algunas de las técnicas son:
 - 1) Expresar lo no expresado: En esta técnica el terapeuta apoya al paciente a expresar a través de un ambiente de seguridad y confianza.
 - 2) Completar la expresión: Cuando el paciente trata de hablar sobre algo, pero cambia de tema, el terapeuta interviene para que termine de lo que estaba hablando.
 - 3) Hacer la expresión directa: Esta aplica cuando el paciente da vueltas al hablar de un tema sin llegar específicamente a lo que está interesado en comunicar, aquí el terapeuta le hace notar lo que está ocurriendo.

- 4) Cambio de papeles: Aquí el terapeuta invita al paciente a que tome el lugar de la persona ausente de la que se está hablando y con quien se tiene una molestia.
 - 5) Silla vacía y caliente: En ésta se trabaja la proyección que la persona tiene hacia otra persona con la que tiene un conflicto y se utiliza como forma de confrontación hacia dicha figura para poder expresar lo sentido.
 - 6) Arrinconamiento positivo: Dentro de esta técnica el terapeuta le pregunta al paciente sobre sus miedos y lo que pasaría si los venciera. El terapeuta tiende preguntar varias veces lo mismo, con el objetivo de que el paciente tenga el valor suficiente para enfrentar sus miedos.
- Las técnicas supresivas por su parte están enfocadas a que el paciente elimine expresiones como muletillas, algunas actitudes que llegan a ser desagradables, tics, sentimientos como vergüenza, culpas, miedos, algunos vacíos, etc. Dentro de estas técnicas se encuentran:
 - 1) Vacío interior: En este es importante descubrir la parte en la que el paciente siente dicho vacío para que de esa manera el terapeuta pueda sugerir llenarlo según la necesidad que tenga, así como trabajar con introyectos para que pueda cerrar el asunto que tenga pendiente por el que seguramente no puede estar tranquilo.
 - 2) No hablar a cerca de: Esta ocurre cuando el paciente no quiere hacerse responsable de lo que él mismo ha dicho.
 - 3) Descubrir introyectos: En esta técnica se le hace ver al paciente sus comportamientos y la diferencia entre el *tengo* por el *quiero*.
 - Las técnicas integrativas funcionan como manera para unir las partes suprimidas como las expresadas en cuestiones a sus temas ya resueltos. En estas se encuentran:

- 1) Túnel del tiempo: Dentro de esta técnica el terapeuta pide al paciente que recuerde alguna situación desagradable en su infancia, llevarlo al presente y que observe que ahora su adulto lo protege.
- 2) Encuentro consigo mismo: En esa técnica se realiza una fantasía guiada para que el paciente encuentre características de su persona que creía haber perdido u olvidadas e integrarlas para su diario vivir.
- 3) Asimilación de lo proyectado: Aquí el paciente necesita concientizar sus proyecciones y hacerlas propias generando en él responsabilidad de su persona.
- 4) El archivero: El paciente necesita ver hallar las partes de su persona que ignoraba, en tiempo pasado, presente y futuro. Cada tiempo representa un archivero y el paciente elige a cuál enfocarse.
- 5) Silla vacía, silla caliente y silla integrativa: La diferencia aquí es que el paciente después de haber vivido su confrontación, agrega una tercera silla y deposita las partes aprendidas, así como expresar lo que ya no quiere en su vida.

Cabe mencionar que por cada técnica supresiva se necesita aplicar una expresiva y viceversa para poder al final aplicar una técnica integrativa para que el paciente logre llevarse algo de la terapia, cada una de las técnicas están enfocadas en que el paciente logre estar bien consigo mismo y con su entorno.

Por otra parte Perls (En Gonzáles, 1999) al igual que Salama trabaja con técnicas como la silla caliente o la silla vacía, pero además de esas Perls trabaja con algunas

otras técnicas como “Descortezando la cebolla” la cual consiste en que el paciente hable sobre sus conflictos por partes, el terapeuta profundiza a dichos problemas como si fuera por capas hasta llegar al punto de origen del malestar, esta se realiza a base de preguntas y le hace notar al paciente cuando sus respuestas son superficiales (p.101).

3.2 Área de la psicología: social.

Hablar de la psicología puede llegar a ser un tema bastante extenso cuando se enfoca en la descripción de las áreas que llegan a ser cuatro en total en las cuales se encuentra el área clínica, educativa, organizacional y social. Si bien cada una de ellas es importante según el tema estudiado, dentro de este análisis será importante profundizar el área social del que se mencionarán algunos de los puntos más importantes.

Para empezar el ser humano se ha visto con la necesidad de establecer relaciones sociables como forma dispensable para la sobrevivencia desde hace muchos años atrás, en la cual los comportamientos se han visto modificados al transcurso del tiempo. Se podría suponer que las sociedades son establecidas por el tipo de relación que las personas que las conforman tengan entre ellas, pero por contrario, si bien la interacción de las personas dentro de ellas es necesaria, no específicamente se centra en las relaciones específicas con el trato cercano.

Pues el contacto social surge de diferentes maneras y puede ser desde una simple mirada a distancia sin realizar ningún gesto en específico o movimiento corporal, y se va desarrollado conforme la interacción aumenta. Cada persona impacta a la otra de manera consciente o como en la mayoría de los casos inconsciente.

La psicología social es aquella que se centra en lo anteriormente mencionado, y así llega a realizar estudios o análisis científicos de la influencia que todo ser humano tiene a través de sus relaciones interpersonales o instituciones, en las cuales muchas de ellas el individuo va aprendiendo ideas, creencias, comportamientos, u otras características que llegan en algunas ocasiones a surgir de forma recíproca.

En algunos otros casos no necesariamente surge la reciprocidad en lo aprendido, pues los comportamientos o decisiones que el ser humano realiza muchas de las veces es aprendida o impulsada por alguna información externa que adquirió de manera unilateral. Por ejemplo, Rodrigues et al (2002, p.219), hacen mención sobre los medios de comunicación o la publicidad que existe en el exterior del individuo, si bien dicha información que la persona llega a observar o a escuchar puede llegar a impulsarlo a realizar desde una acción pequeña como cambiar alguna marca sobre algún artículo en específico, hasta el hecho de votar por el próximo presidente del país.

En cuestiones emocionales o cognitivos también se menciona que las personas tienden a tener comportamientos relacionados con la expectativa de las reacciones que los otros puedan tener, pues para eso el individuo ha tenido experiencias con su entorno y las relaciones cercanas a él lo que el pensamiento social llega a impactar de manera individual. Por ejemplo, una persona que se encuentra saliendo con alguien de forma romántica puede llegar a generar comportamientos de defensa, pues existe un miedo de ser traicionado, estos sentimientos se deben a que la mayoría de las relaciones externas que él ha observado han terminado así, es entonces cuando la persona no se permite experimentar por sí mismo, sino que se deja llevar por lo que le han dicho o ha visto, como consecuencia, la persona puede llegar a generar una dificultad para relacionarse de manera estable.

El ser humano pasa por dos pasos, el primer consiste en nacer dentro de un grupo, y el segundo de pertenecer dentro del grupo y los demás grupos en los que se incluya a lo

largo de su vida, para ello la persona desarrolla sus propios mecanismos para lograrlo. La necesidad de pertenecer a un grupo está relacionada con algo que llaman *necesidad de pertenencia* y ésta nace de la motivación y a su vez se relaciona con la autoestima.

Se ha observado que la autoestima está enfocada en la sociedad. Leary (citado en Morales y Huici, 1999, p.29) menciona que las relaciones que el individuo tenga dependerá la autoestima que éste desarrolle, unas partes tienen que ver con la comparación y otras con la inclusión o exclusión, ya que el individuo que es incluido dentro de los grupos sociales tenderá a generar una autoestima alta desarrollando en su persona sentimientos de seguridad y empatía, de lo contrario, un individuo que es rechazado su autoestima suele verse disminuida, si bien la amenaza está presente, el consciente o inconscientemente el individuo realiza conductas en búsqueda de aprobación.

La Psicología social suele ser confundida con la sociología, la diferencia entre éstas, es que la psicología social está enfocada en estudiar las relaciones interpersonales, la interdependencia del ser humano que tiene dentro de la sociedad, así como la toma de decisiones que emite, la comparación que existe de una persona a otra y la atribución de comportamientos o actitudes que cada individuo tiene dentro del grupo donde se encuentra. Por su parte la sociología se interesa más por el estudio de instituciones sociales como la familia, el estado, los partidos políticos, la iglesia, entre otras. (Rodríguez et al, p.22).

CONCLUSIÓN

Durante la presente investigación se concluyó que el tema de la dependencia emocional en mujeres se debe a una problemática que surge de un contexto social y que se lleva a lo personal afectando la vida de la persona que lo padece en sus diversas áreas, dado que la mayoría de mujeres que desarrollan dicho trastorno tienden a la ser las mismas que desde pequeñas fueron influenciadas por el ambiente familiar en el que nacieron o se educaron. Pues la mayoría de sus actitudes que tienen son comportamientos que fueron observados y posteriormente adoptados.

Por otro lado, la dependencia emocional puede explicarse desde un enfoque psicológico en el que la mujer que la desarrolla no necesariamente estuvo enfocada en un ambiente disfuncional como pudo haber sido en lo anteriormente explicado en cuestiones familiares. Cuando no se ha tenido antecedentes familiares en dicho tema relacionado con la dependencia emocional en mujeres, esto llega a tener una explicación según el área en el que se observe, no solamente en la social.

Por ejemplo, una persona puede llegar a generar una dependencia emocional desde un punto de vista económico, puesto que la mujer está relacionada con la pareja solo por términos material, pero esto provoca que la mujer en genere sentimientos de incapacidad e inseguridad de sí misma, depositando toda la seguridad que le pertenece a su pareja para que éste se haga cargo de lo que ella siente que no puede.

La persona con dependencia emocional por la misma falta de seguridad en las cuestiones del pensamiento puede llegar a ser poco funcional para la mujer, puesto que la desconfianza la mayoría de las veces se ve presente. El miedo porque las cambien por otra mujer, o que las dejen porque quizás no fueron suficientes para su pareja, entre otros pensamientos que pueden llegar a ser simplemente productos de su imaginación.

Si bien se observa con determinación dicho trastorno a través de las áreas y como la persona se comporta en cada una de ellas, ya sea el área material, cognitivo o social, cualesquiera de estas tres estarán relacionadas con lo emocional. La determinación de si una mujer desarrolla dependencia emocional dependerá del tipo de autoestima que tenga.

Una mujer que tiene una baja autoestima, que carece de autoconocimiento, de confianza, de valor, de respeto a sí misma entre otras cuestiones, tiende a ser más vulnerable para la manipulación de un hombre. De lo contrario, las mujeres que logran autodefinirse, auto-conocerse, además de poseer recursos en su persona como los valores anteriormente mencionados, lograrán ser a mayor medida independientes emocionalmente.

Por otra parte, los estudios relacionados a la autoestima en las mujeres y las consecuencias que puede acarrear son muy escasas a lo largo del mundo. Muy a menudo suele escucharse hablar sobre dicho tema, pero no existe información específica sobre esto, puesto que en la vida real se han llegado observar casos en los que, por no poner límites dentro de la relación de pareja, llegaron a ser maltratadas o inclusive asesinadas. Se podría deducir que la conexión entre la dependencia emocional y el femicidio va muy de la mano.

Y aterrizándose el tema de la autoestima, es importante mencionar que a pesar de que éste término al igual que la autoestima es muy utilizado cotidianamente y suele ser un tema muy sonado, más que ser un tema objetivo como parece, más bien es un tema subjetivo, ya que no existen formas de evaluarlo de manera globalizada en una persona, y si eso llega a ocurrir, entonces la evaluación solo será funcional para esa persona, más no para otras, puesto que la autoestima depende de las áreas en las que se desenvuelve una persona, y es claro que no todas cumplen con las mismas: laboral, social, emocional, personal, escolar.

Es entonces que la razón por la que algunas mujeres desarrollan dependencia emocional se debe principalmente al fomento de una buena autoestima, pues a pesar de que algunas de ellas tengan los recursos para salir adelante por sí mismas no lo hacen porque no se sienten lo suficientemente capaces de ser autosuficientes. Por otro lado, cabe señalar que el desarrollo de dicha autoestima no se debe únicamente al tipo de crianza que se haya tenido, sino que también se ve influenciada por la sociedad externa.

Y para finalizar es importante abordar el tema de los estereotipos sociales en general pues éstos tienen gran peso para la mujer, a veces no solamente consta de las ideas que se inculcan en la familia sino de lo que se observa en términos generales, un claro ejemplo está en las creencias que existen dentro de las sociedades, las acciones por las que se escandaliza la figura de la mujer, en el contexto mexicano las situaciones dependen del área geográfica.

Por ejemplo, en algunos estados del país las mujeres deben ser vírgenes hasta el matrimonio de lo contrario pierden valor ante los ojos de los demás, o aquellos quienes la creencia consta en que una vez que la mujer se casa deberá permanecer con su marido hasta la muerte, si ella sega a divorciarse al igual que la anterior, es mal vista y situaciones como estas son las que pueden también influir a que la mujer se quede con su pareja, además de que está claro que la parte emocional se ve mal encauzada.

La dependencia emocional es el resultado del amor que se convirtió en ansioso, o al menos es así como lo definiría platón. Es por ello que las personas que se encuentran dentro de una relación necesitan establecer límites para no dejar de ser autónomos, y así poder disfrutar de la compañía del ser amado sin hacer que pierda su libertad, así como tampoco perder la libertad de sí mismo.

Para aquellas personas que se encuentran dentro de una relación donde ya existe la dependencia emocional es recomendable buscar algún tipo de apoyo psicológico, ya sea individual o grupal, pues a veces el escuchar experiencias ajenas de mujeres que han salido de situaciones como estas pueden impulsar a otras para salir adelante.

La terapia humanista puede ser una herramienta recomendable para trabajar problemas que puede llegar a presentar una mujer con dependencia emocional, pues la terapia humanista brinda el contacto humano ligado a la comprensión y al amor para que la mujer se encuentre a sí misma, dado que dentro de esta terapia uno de los objetivos principales que tiene es lograr la autorrealización y a través de dicho proceso lograr descubrir sus capacidades y talentos que posee para realizar aquello que desea por sí sola, así como poder vincularse con el otro de manera saludable en términos emocionales.

REFERENCIAS

Acosta R. y Hernández J., (2004), La autoestima en la educación. Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, Chile, Recuperado: 15 de junio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>> ISSN 0718-1361

Alonso Y., Psicología clínica y psicoterapias. Cómo orientarse en la jungla clínica, (2013), Editorial Universidad de Almería, Almería.

Aiquipa J. (2015) Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Revista de Psicología, Perú, Recuperado: 15 de Mayo 2019, en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007> .

American Psychiatric Association, Washington, (1995), DSM-IV Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, MASSON, Barcelona.

Asociación Americana de Psiquiatría (2014) Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5, Asociación Americana de Psiquiatría, Estados Unidos.

Castellanos R., (2003), Mujer que sabe latín, Fondo de cultura económica, México.

Castro A., Garcia G., (2011) Psicología clínica. Fundamentos existenciales, Uninorte, Colombia.

Collado C., (2001) La comunicación humana en el mundo contemporáneo, McGraw-Hill, México.

Craig G., (2001), Desarrollo psicológico, Prentice Hall, México.

Cueli J., Reidl L., Martí C., Lartigue T., Michaca P., (2003), Teorías de la personalidad, Trillas México.

Eguiluz L., (2003), Dinámica de la familia, un enfoque psicológico, sistémico, Pax México, México.

Feldman R., (2003), Introducción a la psicología, McGraw-Hill, México.

Feixas G. y Miró M., (1993), Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos, Paidós, Barcelona.

Feneey J., Noller P., (2001), Apego adulto, Editorial Desclée de Brouwer, España.

Fernández J, (2005), La comunicación en las relaciones humanas, trillas, México.

Fromm E., (1980), El amor es un arte, Paidós, España.

González J. Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas, (1999), Manual moderno, México.

Izquierdo S., Gómez-Acosta A., (2013), Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual, Psychologia. Avances de la disciplina, Colombia. Recuperado: 10 de Mayo 2019, De: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>.

Lemos M., Jaller C., González A., Díaz Z., De la Ossa D., (2012), Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Universitas Psychologica, Colombia Recuperado: 1 de julio de 2019 En: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=64723241004>

López F., Etxebarria I., Fuentes M., Ortiz M., (2014), Desarrollo afectiva y social, Pirámide, Madrid.

López N., Domínguez R., (1993), Medición de la autoestima en la mujer universitaria. Revista Latinoamericana de Psicología, Colombia, Recuperado 18 de junio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525208>

Matud M., (2004), Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. Avances en Psicología Latinoamericana, Colombia, Recuperado: 4 de julio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902212>> ISSN 1794-4724

Monbouerquette J., (2002), De la autoestima a la estima del Yo profundo, Sal Terrae, España.

Morales J., y Huici C., (1999), Psicología social, McGraw-Hill/ Interamericana de España, Madrid.

Naranjo M., (2007), Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", Costa Rica, Recuperado 20 de junio de 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>

Papalia D., Feldman R. y Martorell G., (2012), Desarrollo humano, McGraw-Hill, México.

Papalia D., Wendkos S. y Duskin O., (2001), Desarrollo humano, McGraw-Hill, Colombia.

Paoli J., (2002), Comunicación e información. Perspectivas teóricas, Trillas, México.

Ramos-Oliveira D., (2016), Autoestima personal y colectiva: asociación con la identidad étnica en los brasileños. Anuario, España, Recuperado 27 de junio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408004>> ISSN 0066-5126

Riveros E., (2014), La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", Bolivia, Recuperado 20 de julio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458006>

Riso W., (2012), Desapegarse sin anestesia, Planeta Colombiana, Colombia.

Rodrigues A., Assmar E. y Jablonski B. (2002), Psicología Social, trillas, México.

Salama H. Gestalt 2.0. Actualizaciones en Psicoterapia Gestalt, 2012 Alfaomega, México.

Satir V., (2002), Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, Editorial Pax México, México.

Suárez C., Gonzáles C., Suárez A., Garza S., Soto J. y Vargas M., (2004), DESARROLLO HUMANO II. ADOLESCENCIA, Trillas, México.

Suárez C., Vargas M., Suárez A., Garza S., Gonzáles C., Soto J., (2004) DESARROLLO HUMANO III. ADOLESCENCIA, Trillas, México.

Tobías C, García-Valdecasas J., (2009) Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos.. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, España, Recuperado 16 de Julio 2019, En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649010>

Woolfolk A., (1999), Psicología educativa, Pretince Hall, México.