



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

“LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER DENTRO DEL
NOVIAZGO”

Trabajo de graduación, previo a la obtención del título
de Licenciada en Orientación Familiar.

AUTORA: Adriana Paulina Calvache Fajardo

DIRECTORA: Mgs. Jessica Vanessa Quito Calle.

CUENCA-ECUADOR
2016



Resumen

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo general el analizar la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo, con la finalidad de contribuir con alternativas que permitan afrontar su situación, lo que nos permitirá conocer a profundidad las características, causas, consecuencias y tratamientos alternativos planteados por diversos autores que según sus casos han sido tratados satisfactoriamente. La metodología aplicada en este estudio es la investigación descriptiva analítica de carácter bibliográfico en donde se refieren hechos correspondientes a la información contenida en obras y artículos científicos. Además se recolectaron técnicas de algunos Psicólogos y terapeutas que han sido efectivas, dependiendo del caso para la superación de la Dependencia Emocional.

La Dependencia Emocional es una inestabilidad personal, que crea una necesidad excesiva hacia la pareja por ende afecta al desarrollo integral en este caso de las mujeres en el noviazgo. Múltiples son las causales para desarrollar la dependencia, como el proceder de familias disfuncionales, la ausencia o tergiversación del apego, traumas emocionales, factores sociales; al igual que hay una variación de consecuencias dependiendo de la causal, por ejemplo una pobre selección de la pareja, adicción, abandono inminente, pérdida de interés una vez juntos, baja autoestima, sumisión en sus relaciones, énfasis en el sexo. Concluyendo, el presente estudio contribuyó con una guía psico-educativa encaminada a nivel individual, familiar, social y a la actividad profesional de los futuros Orientadores Familiares.

Palabras clave: Dependencia emocional, mujeres, noviazgo, tratamiento, superación.



Abstract

The present investigative report has a general objective of “Analyzing the emotional dependency of women when dating, with the conclusion of contributing alternatives that will permit us to confront the situation”, which permits us to learn more profoundly about the characteristics, causes, consequences and alternative treatments planted by diverse authors who have accordingly treated their cases satisfactorily. The method applied in this study is the analytic descriptive investigation of bibliographical character in which corresponding facts reference enclosing information contained in works* and scientific articles, which is the objective. In addition, to recollecting from various psychologists and therapists that have been effective, depending on the case of overcoming emotional dependency.

Emotional dependency is personal instability, which creates an excessive necessity towards the partner therefore affecting the integral development in this case of women when dating. Multiple are the causes to develop this dependency, like coming from dysfunctional families, the absence or distortion of child-parent attachment, emotional traumas, social factors; in the same way there is a variation of consequences depending on the cause, for example a poor selection partner, addiction, imminent abandonment, loss of interest once together, low self-esteem, submission in her roles, emphasis on sexual. In conclusion, the present study contributes with a guide psych-educational to direct to an individual, family, social and the professional activity of the future family counselors.

Key Words: Emotional dependency, women, dating, treatment, overcoming.



Índice General

Resumen	2
Abstract.....	3
Índice General	4
Cláusula de Derechos de Autor.....	5
Cláusula de Propiedad Intelectual	¡Error! Marcador no definido.
Agradecimiento	7
Dedicatoria.....	8
Introducción.....	9
CAPITULO 1.....	11
Dependencia emocional.....	11
1.1 Definiciones.....	11
1.2 Tipos	13
1.3 Fases de Dependencia Emocional	16
1.4 Características de la Dependencia Emocional	23
CAPÍTULO II.....	31
Causas de la Dependencia Emocional	31
2.1 Familias Disfuncionales	32
2.2 Ausencia o tergiversación del apego	35
2.3 Traumas emocionales	38
2.4 Factores Sociales	43
2.5 Consecuencias de la Dependencia Emocional	47
CAPÍTULO III.....	50
Orientación Familiar y Guía psicoeducativa	50
3.1 El papel del orientador familiar ante esta problemática.....	50
3.2 Reconocer que hay un problema.....	51
a. Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer.....	53
4. Conclusiones	73
5. Recomendaciones.....	66
6. Bibliografía	76



Cláusula de Derechos de Autor

Adriana Paulina Calvache Fajardo, autora de la monografía “Dependencia emocional en la mujer dentro del noviazgo”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Orientación Familiar. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 29 de Septiembre del 2016

Adriana Paulina Calvache Fajardo

C.I: 0104948658



Cláusula de Propiedad Intelectual

Adriana Paulina Calvache Fajardo, autora de la monografía “Dependencia emocional en la mujer dentro del noviazgo”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 29 de Septiembre del 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Adriana Paulina Calvache Fajardo", written over a horizontal line.

Adriana Paulina Calvache Fajardo

C.I: 0104948658



Agradecimiento

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, mi Señor y Salvador quien es mi guía y protector en todo tiempo y camino. A mi tutora Mgs. Vanessa Quito Calle quien ha contribuido de manera óptima para la realización del presente trabajo.

Además agradezco de manera especial a mi mami Fanny por apoyarme en todo momento y estar allí siempre que la necesito. A mi amado esposo por su amor y apoyo incondicional durante este proceso y mi agradecimiento más profundo a mi tía Soraya Fajardo quien me ayudó y motivo a llegar a la meta que es la culminación de mis estudios.



UNIVERSIDA DE CUENCA

Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado con todo mi corazón a mi familia, pues son quienes han sabido darme las fuerzas necesarias para cumplir mis sueños anhelados.

A las tres mujeres especiales con quien tuve la virtud de crecer y ser educada, mi abuelita, mi madre y mi tía por ser el apoyo y la palabra de ánimo a lo largo de mis estudios.



Introducción

La Dependencia emocional es una característica deteriorada que poseen en mayor o menor grado, en este caso una mujer dentro del noviazgo, esta situación se ha ido convirtiendo es un fenómeno social y psicológico, diversos son los factores externos o internos que pueden ser causantes de la dependencia así como sus consecuencias también son variantes.

Los objetivos específicos planteados en el presente trabajo por una parte es fundamentar teóricamente acerca de la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo, además se estableció identificar las causas y consecuencias que conlleva la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo y finalmente determinar alternativas óptimas para la superación de la dependencia a través de una guía psico-educativa.

El desarrollo de una relación sentimental y específicamente la etapa del noviazgo es un periodo normal en la vida de los seres humanos, pues en ella se hace presente la habilidad de interactuar y relacionarse de manera funcional y armónica en la cotidianidad de la vida.

El término Dependencia Emocional denota a la necesidad excesiva de afecto por parte de las mujeres en este caso y de ser queridas por su pareja, es decir la dependiente trata de conseguir este afecto de cualquier manera a lo largo de diferentes relaciones que tengan en su vida inestablemente afectiva.

La Dependencia Emocional es vista como una actitud que al perder su equilibrio puede volverse tóxica tanto para la dependiente, para su pareja y las personas que le rodean. Muchas de las mujeres dependientes que acuden en búsqueda de ayuda terapéutica presentan cuadros de depresión y ansiedad, acompañada de pérdida de sentido en la vida.



Congost (2011) menciona que la mujer dependiente, tiene su autoestima baja de tal manera que es capaz de soportar cualquier humillación, desquite y hasta maltrato ya sea psicológico o físico en algunos casos, pero esta situación es absurda pues la dependiente se siente amada e importante, a pesar que la gente que le rodea le trata de hacerle entender lo dañina de la relación, muchas veces provocando que ella se aleje rotundamente de todos.

En el presente trabajo se aplicó el método de investigación descriptiva analítica de carácter bibliográfico, ya que se describieron los hechos valiéndose de la información contenida en obras y artículos científicos. Además se usó técnicas que ayudaron a expresar el papel fundamental del orientador familiar ante esta problemática.

En la actualidad sabemos que vivimos en una sociedad conflictiva, con dificultades surgiendo como parte de esta realidad la Dependencia Emocional y por ende la baja autoestima, las mujeres dependientes necesitan la aprobación y la aceptación de otros, afectando el desarrollo psicológico de la persona, sus habilidades sociales, el área de la cognición, de la afectividad, la actividad interpersonal y en el control de impulsos, pudiendo desencadenarse una relación patológica.

Es imperioso el análisis de la presente temática pues permite contribuir con diversas alternativas para enfrentar la dependencia emocional de la mujer, a través de la aplicación de una serie de pautas y acciones útiles para la superación de esta problemática.



CAPITULO 1

Dependencia emocional

1.1 Definiciones

Uno de los motivos frecuentes de consultas a psicólogos es la dependencia emocional, problema que aparece en las parejas por una necesidad excesiva de afecto que puede influir en hombres y mujeres. Esta dependencia puede ser un patrón a repetirse con cada pareja que tengan. En esta investigación bibliográfica el estudio se centra en mujeres que sufren de dependencia emocional dentro del noviazgo, quienes presentan un gran miedo a enfrentar la soledad y no pueden ver sus vidas sin una pareja.

Generalmente la dependiente emocional busca parejas dominantes con carácter fuerte, egoístas y egocéntricos, desconsiderados, posesivos, déspotas con capacidad de llegar al maltrato físico psicológico; sin embargo son idealizados. (García, 2013) La dependiente a pesar de identificar este maltrato no puede vivir sin la pareja, es capaz de disculparse continuamente por cosas que no ha hecho con tal de agradar a su pareja, lo colma de regalos y atenciones en todo momento.

Según la psicóloga Carmen García (2013) dice que la mujer dependiente tiene una autoestima baja provocando un desprecio a sí mismo, se critican hasta sentirse culpables del desprecio de sus parejas; este desprecio aumenta a medida que también lo hace la sumisión. Aunque las relaciones se rompan con frecuencia esto no es importante debido a que volverá con el mismo hombre las veces necesarias, lo que va empeorando la situación, disminuyendo la dignidad y la autoestima.



La dependiente nunca llega a ser feliz, sufre problemas de ansiedad, desprecio y depresión, al no tener consciencia de que está siendo arrastrada ante alguien que no la ama y por el contrario la maltrata. Por otra parte las personas alrededor intentan mostrar la realidad a la que se rehúsa reconocer y más bien se aleja o exige un buen trato; llevando una ruptura con sus familiares y amigos, llegando a aislarse de ellos.

Otra situación analizada, es que la dependiente abandona sus responsabilidades en general por satisfacer a su pareja convirtiéndolo en el centro de su vida. A continuación se considera algunas definiciones de autores reconocidos que aclaran algunos aspectos en relación a este tema.

Thoele (1995) “llama dependencia emocional a la necesidad de tener a otros para sobrevivir, querer que “otros lo hagan por nosotros” y depender de otros para poder percibir nuestra propia imagen, tomar nuestras propias decisiones y que se encarguen de nuestro bienestar económico”. (pág.23) En la dependencia, las mujeres no se hallan ni pueden desenvolverse en la vida por sí y para sí, más bien su mundo gira alrededor de su pareja independiente si ésta le convenga o no. Al depender se pierde la percepción real de sí misma.

Según Castelló (2005) dice que “dependencia emocional es la necesidad excesiva de tipo amoroso, es decir hay una necesidad de afecto extrema de la mujer dependiente en este caso que solo otra persona puede satisfacer, generalmente en el contexto de una relación de pareja, convirtiéndose en un estilo o habito de la persona.” (pág.1) De este concepto se desprenden características, tales como: la necesidad de afecto sale de lo natural a lo excesivo y que dicha necesidad es de carácter afectivo.



Por otra parte una definición muy interesante es la que expresa (Congost, 2013) quien dice que “la dependencia emocional de la mujer no es más que amar demasiado” y esto no necesariamente es cierto, es decir que cuando sentimos que amamos demasiado, es que tenemos dependencia emocional, porque la dependiente aguanta más cosas de las que debería, “en nombre del gran amor que sienten”. (Pag.22) Cuando se observa que la mujer dependiente está viviendo situaciones junto a su pareja, en las no que se siente feliz, y que además se repiten a lo largo del tiempo, deteriora y crea decepciones, que una tras otra hacen que al final, se deje de amar.

Norwood (2006) manifiesta que cuando nuestra “relación perjudica nuestro bienestar emocional e incluso nuestra salud e integridad física, estamos dizque amando demasiado, por ende dependientes. A pesar de todo el dolor y la insatisfacción que acarrea, amar demasiado es tan común para muchas mujeres que casi creemos que es así como deben ser las relaciones de pareja.”(pág.11)

Riso (2003) menciona que “depender de la persona que se ama o que cree amar, es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde su propia conducta le causa daño y el amor propio, auto respeto y la esencia de uno mismo son ofrecidos desatinadamente.”(pág.21)

1.2 Tipos

En su conjunto, las dependencias afectivas afectan al nivel de las relaciones interpersonales y a la propia esfera personal, la psicóloga Moral (2006) en su artículo Las dependencias afectivas presentan algunos tipos de las dependientes emocionales:



a) ***La necesidad de la aprobación de los demás:*** Algunos adultos tienen la necesidad excesiva de ser aprobados, esto conlleva a un indispensable análisis de la niñez de la dependiente. En las primeras etapas de la vida se requiere la aprobación exterior, que de no ser recibida traerá problemas de autoestima en la edad adulta. (Pérez, 2012) La dependiente complace a su pareja con la finalidad de que su vida y autoestima este segura, a pesar de que la realidad sea opuesta, todo depende de él. Buscar aprobación para llenar su necesidad de afecto aceptando cualquier condición aparentando una “comprensión” hacia su pareja, evitando negativas y cediendo en todo.

b) ***La preocupación excesiva por los vínculos:*** La dependiente emocional siempre tiene vínculos, en este caso afectivo hacia su pareja, esa es su razón de ser. Este vínculo se vuelve una necesidad, un estilo de vida extremo. Lo más habitual es que el patrón de dependencia emocional en la mujer se observa a lo largo de su vida y con las diferentes parejas que tenga. Esta dependencia sentimental no hace referencia a motivos materiales (como podría ser una dependencia de tipo económico), sino que alude a la necesidad de amor y vínculo afectivo. Las personas que la sufren tienen un gran miedo a estar solas y no pueden concebir su vida si no es al lado de una pareja sentimental. (Regader, 2016)

c) ***La urgencia con la que precisa disponer de la presencia del otro:*** Las dependientes son aquellas que han permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento. Todo ello la lleva a centrarse en los demás, en este caso en su pareja, lo cual provoca el abandono de ella misma. (Castillo Baladrón, 2013) Estas mujeres experimentan un enganche emocional a tal punto



que por muy frustrante que sea la relación están felices, ya que su razón de vida es su pareja a quien por nada del mundo lo dejaran ir. Las dependientes huyen de la soledad por esta razón están dispuestas a aceptar cualquier condición que su pareja le imponga.

d) *El asimétrico intercambio recíproco de afecto asociado a un persistente vacío emocional:* En el caso de la dependencia, se da un intercambio en forma desigual de afecto en la relación de pareja donde la dependiente da mucho más que el otro. En este caso la mujer dependiente afectiva puede experimentar una dependencia con posesividad y manifestación de ansiedad y abstinencia, presentando desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos como culpa, vacío emocional, miedo al abandono, sin salida alguna. (Wikipedia, 2016)

e) *El fantaseo excesivo:* En la dependencia emocional, al iniciar la relación se presenta un estado de felicidad y optimismo extremo que se transforma en una idealización excesiva de quien no conoce bien o no conoce nada, y que a la postre se torna en trauma ante la ruptura de cierta relación porque no vuelve a encontrar otra persona igual, surgiendo las comparaciones o buscando parejas con rasgos idénticos a los de su anterior pareja. (Anónimo, 2011)

f) *La adopción de posiciones subordinadas en las relaciones:* En este punto la dependencia emocional está asociada a un proceso de auto anulación y una deteriorada autoestima o baja autoestima, provocando en la mujer dependiente un auto concepto negativo, lo que conlleva a las posibilidades de sufrir maltrato emocional y físico por parte de su pareja que para la dependiente los reciba de manera normal.



El psicólogo Jorge Castelló en su artículo sobre TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD (2015) dice que las mujeres dependientes suelen obedecer de muchas maneras a sus miedos, que son, la ruptura y la soledad. Para evitar la ruptura hacen lo que sea, incluso aceptar infidelidades o malos tratos, dichas necesidades indican un serio déficit de autoestima, una mala relación de esas personas consigo mismas que abona el terreno del desánimo y de la compensación del sufrimiento que supone el enganche a las parejas y su idealización correspondiente.

g) *Sentimientos de desvalimiento emocional con manifestación de craving:*

El *craving* se considera uno de los síntomas principales del síndrome de dependencia y la causa o una de las causas del comportamiento de búsqueda de sustancias y el patrón desadaptativo de consumo. La medida del *craving* es necesaria para valorar la gravedad de la adicción y el resultado de las intervenciones terapéuticas. (Pérez de los Cobos Peris & Santis Barros, 2016) La mujer dependiente manifiesta un estado de ánimo medio disfórico, depresivo e irritable con una mezcla adictiva, donde ella ruega y hasta mendiga un poco de afecto acompañado de ansiedad o inquietud con alteraciones.

1.3 Fases de Dependencia Emocional

Según la Atención e Investigación de Socioadicciones (2009) la mujer con dependencia emocional pasa por ciertas fases en la relación y estas son:

- ***Fase de euforia:*** Comienza con el deseo de tener pareja. Éste es tan intenso que cuando conocen a la pareja que les atrae la idealizan y comienza a fantasear con cómo será la relación que está a punto de comenzar, creando



excesivas expectativas. (Rodríguez, 2013) Esta es normal en las parejas, pero en el caso de las dependientes es excesivo y demasiado rápido. Se ilusionan fácilmente y las personas que le rodean se darán cuenta de esta gran dicha, hasta el punto que buscan concientizarle para que vea la realidad pero la dependiente esta tan concentrada en su ilusión que ignora los comentarios o consejos. Los dependientes no disimulan su estado de ánimo, ni su relación y se entrega totalmente a ésta, desarrollan una conducta de sumisión con el único fin de consolidar la relación y conservarla. La dependiente busca congraciarse y darle gusto en todo a su pareja, aprobando todo lo que diga y haga el otro. Cabe mencionar que esto generalmente fomenta en la pareja una sensación agradable produciendo a la postre un desequilibrio en la relación, el dependiente comienza a crear su mundo alrededor de su pareja.

- **Fase de subordinación:** En cuanto a la subordinación, en la dependencia emocional es permanente dentro de la relación y aquí se desarrollan los factores que marcan el desequilibrio total en la pareja, como lo es la consolidación de los roles dominantes y los subordinados, a medida que avanza la relación las dos partes se sienten a gusto con sus roles, ahondando más la problemática porque de manera consciente o inconsciente la pareja del dependiente se adapta a la situación mayormente por conveniencia. Esta subordinación en la mujer dependiente es una estrategia para manipular y satisfacer a la pareja para evitar separaciones.



La subordinación es en todas las áreas de la relación, ya sea actividades que vayan a realizar, dejando sus gustos y deseos a lado; y los de su pareja pasan a ser prioridad.

La forma más nefasta y patológica de sumisión es la anulación total de la dependiente, quien renuncia a sí mismo, a tal punto que su vida no tiene sentido y que todo gira en torno a su pareja. (Gimeno, 2014)

- **Fase de deterioro:** Este período frecuentemente puede ser prolongado, aquí se da el apogeo de todo lo que pasa en la fase de subordinación. El tiempo ha transcurrido y en esta fase se manifiestan cambios en la dependiente emocional, pues en la fase anterior de subordinación actuaba por iniciativa propia y convencimiento, pero en el proceso y al sentirse dominada y explotada hace que sufra mucho, ya la admiración paso y estar pendiente de los intereses de su pareja se han visto reemplazados por el hecho de soportar humillaciones, burlas, malos tratos, esto va más allá de lo que el dependiente estaba dispuesto a aguantar cuando se propuso entregarse completamente a su pareja, el dependiente ya no está a gusto con la relación, ahora está expuesto a los abusos de su pareja. La relación se deteriora por el comportamiento cada vez más explotador de la pareja, afianzado porque está seguro de que el dependiente emocional no va a romper la relación.

En la dependencia emocional, mientras la mujer sea más narcisista, la hostilidad, el egoísmo, sus desprecios serán más notorios con las personas que le rodean y con el sujeto de quien es dependiente, en esta fase las burlas, los menosprecios más hirientes, la falta de compromiso e incluso el maltrato físico ya son evidentes.



Frente a esta persona egoísta y dominante, las reacciones de la dependiente emocional son múltiples y variadas, como el sufrimiento, ansiedad y la depresión como manifestaciones psicopatológicas, a estas reacciones le podemos añadir su baja autoestima, y su descomunal necesidad de tener a su pareja lo que provoca que sufran aún más sin poder terminar con la relación, hay una dicotomía “te odio pero te necesito”, “me haces daño pero te amo”, y estas expresiones pueden ser calificadas como masoquistas.

Es sumamente inaudito que la dependiente termine la relación, son raras las veces; sin embargo en ocasiones en esta fase o la siguiente puede darse el caso de ruptura pero más por presión o influencia de personas de su entorno o por estados momentáneos de reacción que dan lucidez a sus ideas e incluso llega un momento en que el dependiente tiene temor por su propia integridad física o la de sus hijos. También puede negarse a realizar actividades como tener intimidad o relaciones, reclamar ante alguna injusticia, en fin las causales pueden ser diversas.

- **Fase de ruptura y síndrome de abstinencia:** En los casos de dependencia emocional, la persona que comúnmente decide romper la relación es el dominante en este caso la pareja de la dependiente, a pesar de que no tenga lógica, y no precisamente porque sienta lastima o se conmueva de la realidad de su pareja, sino porque su narcisismo y egoísmo se cansó del dependiente o encontró otra persona, probablemente él tenga otro proyecto que sin duda es más importante que la relación o simplemente ya no la soporta, y tampoco duda un segundo en dejar a su pareja, porque simplemente aprendió que él es importante y sus



necesidades están por encima de cualquier otra persona; cualquier cosa vale la pena si él está bien y feliz.

Por otra parte en esta fase se puede dar un estancamiento, en donde ninguna de las dos partes rompe la relación, ni siquiera lo consideran como una opción a pesar de que la situación no ha variado para nada, por lo tanto las circunstancias siguen siendo perjudiciales y dañinas propias de la fase de deterioro.

La persona dependiente, por su parte afronta los síntomas perjudiciales en su vida que incluyen hechos angustiosos, pero depende tanto de su pareja que en el fondo se da cuenta de que no puede ni quiere hacer nada por cambiar su realidad, incluso ella esta tan acostumbrada a este trato que puede soportar durante años, siendo la fase del deterioro algo normal en la relación, aunque esto sea negativo.

La persona dependiente emocionalmente trata de cualquier manera evitar la ruptura y se ingenia diversas formas para evitarla, ya sea la búsqueda de familiares, amigos en común para que persuadan a su pareja para que no le abandone, además usa el chantaje o manipulación mediante súplicas, finalmente de darse la ruptura esta perseverará e intentará una y otra vez reanudar la relación a pesar de lo nociva que sea, llegando al extremo de pedir perdón de manera constante, prometer cambios y dando libertad a su pareja para hacer lo que desee con tal que regrese.

Probablemente la dependiente hará todas estas acciones de manera frecuente hasta que lo encuentre con otra persona o ella encuentre otra persona, o hasta que exista una esperanza real o imaginaria que alimente la idea de regresar a su amado; y hasta es posible que rompan y regresen a crear un hábito destructivo. Toda esta mezcla entre la aparente soledad, la depresión por el abandono, y los intentos por



recuperar su relación dan lugar a lo que se conoce como el llamado, Síndrome de abstinencia, el mismo que se expresa un paralelismo entre la dependencia emocional y las adicciones.

Mientras que la dependiente emocional hace todo lo posible por recuperar su relación, aplicando a este síndrome, el adicto hace lo que sea por consumir otra vez la droga; por otra parte el dolor por la separación se compara a toda la sintomatología que sufre por la ausencia de la droga en su organismo. Específicamente, el síndrome de abstinencia en la dependencia emocional se identifica por: los diversos intentos de regresar con la pareja de manera continua, la ansiedad por verlo, el buscar pretextos para hablarle, la dependiente se relaciona con cualquier fuente que le de noticias suyas, hace todos los intentos por tener contacto con frecuencia y lo único que consigue es prolongar el dolor y el desarrollo o aumento de agresividad, obviamente esto continuará hasta que haya un freno radical.

Las dependientes emocionales llegan a un punto donde siente que necesita ayuda, o las personas de su alrededor influyen para que la busque y son ellas quienes acuden a las consultas, el diagnóstico más frecuente es la ansiedad depresiva, identificándose mayor ansiedad en la fase de deterioro debido a la idea de la separación presente y una gran depresión en la ruptura.

En el síndrome de abstinencia se observa el paralelismo entre lo emocional y la adicción cuando admirablemente los síntomas depresivos desaparecen cuando recibe una llamada o buenas noticias de su pareja, y más aún si la relación se restaura, se da un retroceso a la etapa anterior empezando nuevamente el ciclo.



- ***Fase de relaciones de transición:*** De darse una ruptura definitiva, y como parte del síndrome de abstinencia o después de él, la dependiente intenta luchar contra su quebranto, las fuertes consecuencias del síndrome y la soledad, empieza a buscar nuevas relaciones preferiblemente con las mismas características de su pareja anterior, y que esté dispuesto a tener una relación de pareja con ella. Al no cumplir con sus expectativas y no llenar su vacío, lo toman como algo pasajero mientras encuentran a alguien a quien entregar su vida, estas relaciones de transición no siguen el mismo patrón que las del dependiente.

- ***Recomienzo del ciclo:*** Luego de haber pasado las fases anteriores, aquí es donde se termina el ciclo y comienza otro, en el momento que la dependiente tras la ruptura, el síndrome de abstinencia y las relaciones de transición, encuentra a otra persona con las características deseadas para convertirse en su nueva pareja. Si el síndrome de abstinencia se alarga por esperanzas de retomar la relación y por la depresión, pasara lloriqueando por su situación, pensando en volver con su pareja anterior, las personas de su medio escuchara después algún tiempo de la ruptura, conversaciones sobre la pareja e incluso fantasías de regresar con él por parte del dependiente, pero si encuentra la persona adecuada olvidara su anterior relación significativa, para dedicarse completa y ciegamente a la nueva pareja.

Observando la inestabilidad de amores obsesivos se puede notar que las dependientes emocionales, en los casos graves, no están verdaderamente enamorados



de las personas, sino necesitados de ellos, las personas son circunstanciales mientras reúnan las características necesarias podrán convertirse en objetos de su necesidad.

1.4 Características de la Dependencia Emocional

Múltiples son las características que una dependiente emocional puede manifestar, por lo que algunos estudiosos han visto la necesidad de analizarlo y estudiarlo de manera profunda lo que permite identificar rasgos en las personas con quienes como profesionales se tratará, aunque hay que ser conscientes de que no son patrones establecidos y pueden variar de una persona a otra.

Según la psicóloga Congost (2014) en su Manual de dependencia emocional afectiva cita ciertas características de la mujer que sufre dependencia emocional.

✓ *Necesitar al otro*, los seres humanos somos sociales por naturaleza y nos necesitamos para desarrollarnos; sin embargo sabemos que al hablar de necesidad se refiere a prioridad, es decir su pareja se convierte en alguien indispensable para ella.

✓ *Exigirle al otro que le dé más muestras de que está enamorado de ella*, caso contrario interpreta que “no es importante para él” “que no me quiere”. El momento en que la pareja no cumpla con las expectativas o anhelos esperados comienza a presentar luchas internas que se manifiestan en las diferencias o rencillas entre ellos.

✓ *Deseo de que en todo momento quiera estar con ella*, que le haga sentir constantemente que “ella es su prioridad”, aunque a menudo, por la manera de ser del otro, no lo va a sentir. Es tanta la inseguridad de la dependiente, que el momento que la pareja por cualquier razón se ausenta comienza a asumir o



suponer circunstancias o simplemente no se siente amada, entrando en un conflicto interno y baja autoestima.

✓ ***Generar una gran necesidad de control absoluto del otro*** y esto lleva a discusiones en la relación. La dependiente emocional desea controlar todo o le gusta ser controlada en todo, le gusta tener la aprobación y el agrado de la pareja en todo momento o tener todo bajo su mira, eso satisface su ansiedad adquiriendo una aparente tranquilidad.

✓ ***Dejar de ser ella, de comportarme de acuerdo con su personalidad, para gustarle más al otro***, para asegurarse de que el otro le siga eligiendo y no le deje. Llega un momento que la dependiente puede llegar a hacer cosas que jamás se habría imaginado que iba a hacer aun las más degradantes con la única finalidad de no perderle.

✓ ***Sentir un terrible pánico a que el otro le abandone***, la soledad es definitivamente devastación en la vida de la dependiente, por lo que está dispuesta a hacer cualquier cosa y soportar cualquier circunstancia para evitar un abandono.

✓ ***Se van dejando amigos de lado, seres queridos ya que el mundo gira totalmente en torno a él***, la dependiente se aísla con su pareja de las personas de su entorno, a pesar de que el otro, a menudo, sigue con su vida de amigos y demás.

✓ ***Él se convierte en el centro de la vida de la dependiente***, en sus pensamientos y preocupaciones. La pareja de la dependiente se convierte en su prioridad, los conflictos giran en torno a esa persona.



✓ *La relación genera ansiedad*, la dependiente desarrolla insomnio, con frecuencia llora desconsoladamente y siente una gran impotencia por la misma situación que atraviesa.

✓ *La dependiente se estanca*, su vida aparentemente pierde sentido, esta desmotivada totalmente y aun así sigue luchando por su pareja.

✓ *La dependiente lucha aparentemente por su pareja* y por mantener su relación donde supuestamente hay mucho “amor”, esto le empuja para tratar de mantener una relación que a la verdad no existe.

✓ *Acostumbran a ser relaciones en las que hay rupturas reiteradas y reiteradas reconciliaciones*, la dependiente desarrolla el hábito de siempre volver con los mismos propósitos de cambio una y otra vez, aunque esta decisión por supuesto es solo una promesa hasta lograr que su pareja regrese, pero no cambia. Por todas las situaciones mencionadas anteriormente y como consecuencia de las rupturas constantes al igual que sus reconciliaciones, la situación de pareja se va agravando y surgiendo nuevas circunstancias anormales en su relación.

✓ *A la mujer dependiente, en realidad no le gusta cómo es el otro*, ya que le hace sufrir mucho por su manera de ser y comportarse, por su personalidad pero aun así no quiere dejar de luchar. Su vida se desarrolla en torno a él, esta lucha que va desgastando a la dependiente, destroza sus ilusiones, convirtiendo a la mujer en un ser invisibles y a veces incluso se enferma.

✓ *Es probable que la mujer dependiente tenga alguien con quién se desahoga explicándole lo que siente*, cuando la dependiente relata una y otra vez a otra persona, llega un momento de lucidez tomando conciencia de que su



relación no es buena ni funciona pero enseguida prefiere hacerse la desentendida o que no pasa nada, y vuelve a intentarlo. “Yo lo sé, pero lo amo y va a ser diferente esta vez, yo le creo” son frases frecuentes que las dependientes tratan de usar como justificación en sus vidas, tratando de convencerse ellas mismas que es verdad. A pesar de que a veces están conscientes de su situación prefieren pensar que todo va a superarse y que algún día serán felices, y al contar a otros se presentan como víctimas pero con esperanza de que los otros aplaudan y apoyen su situación y muchas de las veces no es así, como consecuencia prefieren alejarse de estas personas sintiéndose incomprendidas.

✓ *A veces hay maltrato*, en la dependencia emocional no se da en el 100% de los casos, pero en muchos de ellos hay implícito un maltrato psicológico que se hace bastante evidente cuando en una terapia se empieza a analizar y profundizar en los detalles de la relación. En los casos extremos se incluye el maltrato físico de ambas parte y a veces aun hacia hijos/as si es que los hay.

Por otra parte Castelló en su artículo en EPE sobre la dependencia emocional (2009) divide en 3 áreas las características de la dependiente emocional y estas son: relaciones interpersonales, autoestima y estado anímico.

1. Relaciones interpersonales

En las relaciones interpersonales, las mujeres dependientes tienen la tendencia a ser bastante selectivas en las relaciones de cualquier índole, se muestran gustosas conversando con una amiga(o) único, evadiendo un grupo. Cuando la dependiente inicia una relación de amistad o de pareja, no necesariamente desarrolla una impresión, lo que conlleva a que el sentimiento de soledad este presente continuamente. Esta condición



dentro de las relaciones, demuestra que más que una huella de afecto hay necesidad de la presencia de otra persona. Esta relaciones, se considera como “burbuja”, en donde se aíslan ambos de su contexto. (Castelló, 2009)

Dentro de las relaciones personales, o la llamada burbuja surgen las prioridades extremas, dándose una similitud con características de las adicciones, ya que la pareja es el objeto de la adicción lo que se convierte en el centro de la existencia de la persona, y todo lo demás queda al costado. En el caso de la dependencia, la pareja del dependiente emocional busca el dominio de todo, desatendiendo totalmente todos los aspectos que le rodean.

La dependiente ansía tener el mayor contacto con su pareja y manipula para tenerlo el mayor tiempo posible a su lado. Obviamente esto puede asfixiar a su pareja o amistad y hasta puede provocar la burla por parte de otros. De manera continua, quieren saber todo de su pareja, claro está cuando se lo permitan. Esta actitud es anormal cuando es excesiva a tal punto de convertirse en una auténtica catástrofe y un tormento para la dependiente.

Al conocer a una persona nueva hay expectativas, más aun si cumple con algunas características que le llaman la atención o que la recuerda a su anterior pareja, surgiendo una ilusión basada a veces en euforia y autoengaño, y de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por verle de vez en cuando a su pareja se va a volver a enganchar a ella. El autoengaño es también una constante en otras adicciones pues idealiza a su compañero y piensa que es la solución a todos sus problemas. Como compensación a la baja autoestima de la dependiente emocional, ésta vuelca sus sentimientos y admiración hacia la pareja sobrevalorándola, la dependiente lo considera



como grandioso y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero, a tal punto que da la impresión de que la dependiente se despreciara tanto que necesite a otra persona para compensar su supuesta desdicha.

La subordinación en las relaciones de pareja, esta es una forma que se usa para preservar la relación a toda costa, algo que los dependientes lo hacen muy bien y de hecho atrae a sus parejas, pues esto alimenta el ego narcisista. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente desiguales sin equilibrio. En estas relaciones uno de los pares es el que domina de manera clara y el otro es el ansioso afanado que solo vive para el bienestar del compañero, de cumplir todos los deseos de su pareja, de acrecentarlo y engrandecer todo lo que hace, dispuesta a soportar el desprecio narcisista e incluso a veces de su mal carácter, y mal trato tanto psíquico como físico. Es muy frecuente asociar el maltrato físico con la dependencia, aunque no son todos los casos, y las dependientes según los casos soportan todo por la única razón de que sus parejas no las abandonen.

Las relaciones de pareja dependientes con frecuencia amortiguan su necesidad por periodos de tiempo, pero siguen sin ser felices con un gran vacío interno. De todas maneras, según las dependientes tampoco esperan ser felices porque su existencia es una sucesión de desengaños y tragedias, no tienen el componente esencial del bienestar que es el, quererse a sí mismo. Si este componente no existe, difícilmente podrá llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente gratificantes. Estas expresiones de tristeza, de una vida trágica y dramática no es más que la manifestación de que, realmente, no echan de menos el afecto y el respeto sino la sola presencia de su pareja, algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas.



Otra situación a mencionar es el terror ante el rompimiento y gran probabilidad de desarrollar trastornos mentales, este es uno de los causales que llevan a la búsqueda de ayuda de parte de los dependientes emocionales pues se hacen presente características psicopatológicas que ordinariamente es un estado depresivo luego de una separación que le ha hecho la vida imposible o que incluso la ha maltratado. La dependiente emocional en esta fase, manifiesta similitud con las características de un toxicómano atravesando el “síndrome de abstinencia”; incluso es muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos para reanudar la relación. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente si aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas de la dependiente, y puede suceder que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. La diferencia con personas “normales” es que éstas suelen guardar un periodo de ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado.

En muchas ocasiones las dependientes encadenan una relación tras otra, aunque no todas se ajustan necesariamente al modelo desequilibrado de pareja que es el que ellos desean. De hecho, pueden tener “relaciones de transición” con personas hacia las que no tengan sentimientos fuertes, para así aminorar su sufrimiento por la soledad y estar en mejor disposición de encontrar a otro individuo verdaderamente “interesante”.

Las dependientes emocionales requieren la aprobación constante de las personas que le rodean, frecuentemente presentan antecedentes patológicos con historia de diversos trastornos como de alimentación por ejemplo. Esto muestra el desequilibrio emocional,



su auto rechazo y también los deseos de agradar a los demás.

Además presentan cierto problema para ser sociables, más bien es egoísta fruto de la necesidad obsesiva que tienen hacia otras personas. (Castelló, I Congreso Virtual de Psiquiatría, 2000)

2. Autoestima

Autoestima y auto concepto escasos, las dependientes no ansían, ni les hace falta cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos menos a otros, y muy probablemente lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Se puede aseverar que así como el miedo a la soledad es el rasgo que lo distingue a nivel interpersonal de los dependientes emocionales, el deterioro de autoestima es el origen de dicho rasgo. El auto concepto es también negativo obviamente va de la mano con la autoestima, aunque esto no ocurre siempre.

3. Estado de ánimo y comorbilidad:

Están tristes y preocupadas. Las dependientes emocionales desarrollan la sensación de desconsuelo y desdicha, es por tanto, disfórica y con tendencia a las pensamientos nocivos dando lugar a la frustración sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para menguar la situación. (Castelló, I ENCUENTRO PROFESIONAL SOBRE DEPENDENCIAS SENTIMENTALES) Las comorbilidades, es decir los trastornos más frecuentes a manifestarse son depresivos, ansiosos, esquizotípico (Trastorno de personalidad). Además pueden existir trastornos relacionados con sustancias, como ocurre en la “bidependencia” (doble dependencia), término. (pág.4)



CAPÍTULO II

Causas de la Dependencia Emocional

Al respecto el psicólogo Castelló (2005) dice que: “Las causas de la dependencia emocional son lo suficientemente extensas y complejas”.

- La mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de desencadenar la dependencia.
- Otra de las causas posibles de la dependencia es un trastorno de la personalidad en sus formas más graves y crónicas de tal manera que se suele dar una sucesión casi ininterrumpida de relaciones muy tormentosas.
- Una característica frecuente de la dependiente es la sensación de tristeza e infelicidad, pues nada tiene sentido ni hay razón para vivir. El ánimo es disfórico y con tendencia a las rumiaciones sobre las posibles rupturas, la incertidumbre frente al futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para aminorar tanto dolor, por ende la sintomatología ansiosa también es notable.
- Las comorbilidades más frecuentes en las dependientes son, trastornos depresivos y ansiosos, y hay que considerar la posibilidad de antecedentes de trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia.
- El miedo a la soledad es uno de los rasgos distintivos de las dependientes emocionales, la baja autoestima, aunque esto en ocasiones no es así.
- La ausencia del Apego, es decir la falta de los primeros vínculos significativos del entorno del niño, cuando los progenitores no le brindaron lo



suficiente, ni la valoración y reconocimiento necesario para el desarrollo normal afectivo.

- Además la dependencia se la desarrolla en los primeros años de vida, aquel niño que sintió temor de perder el afecto de sus padres, por lo que decide hacer todo lo que le piden pasivamente renunciando a sus propios deseos con tal de agradarles. (pág.59)

2.1 Familias Disfuncionales

En el presente estudio se partirá de la definición de lo que es la funcionalidad familiar para posteriormente comparar y poder entender claramente que es la disfuncionalidad familiar.

Se define como familia funcional al conjunto de personas que comparten un mismo lugar físico que tienen los límites claros; cumplen sus roles y funciones que le competen, esto se manifiesta cuando cada miembro de la familia cumple con las normas y reglas establecidas, y que si bien tienen problemas saben sobrellevarlos en conjunto velando por el bienestar de cada una de sus partes.

La familia como grupo social debe cumplir las siguientes funciones básicas: económica, biológica y educativa dentro de estas funciones se incluye el campo cultural y espiritual. Estos son guías que sirven para evaluar el óptimo funcionamiento familiar. (Machuca, 2015, pág. 26)

“La familia es la unidad más pequeña de la sociedad y a través de ella se transmite la cultura de una generación a otra”. (Rojas, 2014, pág. 25)



Es decir vasto es el papel de la familia, pues ésta es la encargada de la preservación de las culturas; pero no se puede cerrar los ojos ante una realidad, nuestras familias prototipos ecuatorianas como tal, han sufrido transformaciones por factores internos y externos que han influido en estos cambios.

Es imprescindible además hacer un análisis del funcionamiento familiar, pero desde una perspectiva sistémica, pues la familia es eso, un grupo o sistema compuesto por subsistemas que serían sus miembros y a la vez se integra o forma parte de un sistema mayor que es la sociedad a la que pertenece.

A la familia funcional debe ser analizada no de manera lineal, sino circular, es decir lo que es causa puede pasar a ser efecto o consecuencia y viceversa.

El enfoque sistémico permite el estudio de pautas y reglas de interacción familiar recíproca, lo que permite llegar al centro de los conflictos familiares y por tanto a las causas de la disfunción familiar. (Machuca, 2015, pág. 26)

Por otra parte en las familias disfuncionales como tal, ocurre todo lo opuesto: dificultad para resolver conflictos, un resquebrajamiento de normas, límites y se suspende la organización jerárquica, nadie respeta o cumple roles y funciones, la comunicación es cerrada y lineal, hay alianzas negativas.

Con todas las características de las disfuncionalidad, resulta difícil definirla bien, ya que las diferentes ciencias y estudiosos han llegado a definirla de acuerdo a sus perspectivas o prototipos de familias y esto desencadenaría diferentes conceptos.

Los autores Vargas y Vacca (1998) dicen que una de las definiciones de familias disfuncionales establece que: Es un patrón de conductas desadaptativas e indeterminadas



que presenta de manera permanente uno o varios integrantes de una familia y que al relacionarse con su membrecía se genera un clima propicio para el surgimiento de patologías específicas o inespecíficas.

El concepto citado, expresa que la disfuncionalidad se da si uno o varios integrantes de la familia no se adapta al ambiente, ni desarrolla buenas relaciones, y más bien hace daño al grupo familiar o alguno de sus miembros. La palabra permanente en esta definición nos aclara, que no precisamente es familia disfuncional sólo porque ha estado inestable, por ejemplo en una crisis cualquiera, es disfuncional cuando es una conducta constante y que al transcurrir el tiempo aumenta y hace daño cada vez más a cualquiera de los miembros de la familia a la que pertenece.

Desde otro punto de vista, se considera familia disfuncional a aquella que presenta sentimientos de sobreprotección hacia sus hijos/as, los límites son rígidos y muy débiles, las normas y reglas son confusas y encubiertas o a su vez flexibles, por lo tanto predomina en ellos la incapacidad de resolución de conflictos, ante los demás muestran aparente felicidad y la comunicación no es clara, presentando alteraciones. (Pillcorema, 2013, págs. 17-18) Es decir, que un individuo al crecer en una familia disfuncional, puede provocar algún tipo de trastorno en la personalidad, en este caso puede provocar un vacío emocional en la mujer que al llegar a ser adulta busca esa protección, importancia, valor e incluso amor que se le fue negado por su familia en un hombre. Como el único “amor” conocido o aprendido de su niñez es el “dolor” no importará cuanto esté la lastime para ella será “amar es igual sufrir”, por ello siempre buscará justificar su dependencia afectiva.



2.2 Ausencia o tergiversación del apego

Esta temática es indispensable analizarla en el contexto familiar, pues es esta la base y fuente determinante. Para referirnos a la ausencia o tergiversación del apego primero aclararemos que es el apego afectivo y su importancia.

En la primera infancia el vínculo afectivo es clave; desde que el bebé sale del vientre de su madre los padres se muestran sensibles y afectivos, no sólo cuando el niño desee el contacto o proximidad de sus progenitores, sino en todos los contextos en los que se origina una interacción padres-hijos.

Las etapas en las cuales se presenta el apego, según la terapeuta Sarrió (2015) en su artículo Importancia del vínculo afectivo de apego, manifiesta que en los primeros meses de vida, el bebé depende exclusivamente de sus padres, ya que sólo experimenta sensaciones como hambre, frío, sueño, dolor y son los padres quienes deberán traducirlas ya que el bebé sólo puede expresarlas a través del llanto. Una vez identificadas e interpretadas estas sensaciones, serán los mismos padres quienes deban atender a cada necesidad que el bebé exprese sin palabras, si el resultado de esta interacción es que el pequeño se sienta provisto en sus necesidades, el resultado será seguridad en esas interacciones tempranas con sus cuidadores. Es decir, se producirá un vínculo afectivo de apego seguro.

A partir de los dos años el niño desarrolla independencia y autonomía así como sus capacidades al interactuar con su contexto. En esta etapa afirma su psicomotricidad o coordinación de movimientos de distintas partes del cuerpo con precisión. No olvidemos



que estos avances son posibles gracias al aprendizaje derivado de las relaciones que previamente se hayan establecido con los padres.

Es a partir de este momento que el niño será capaz de controlar sus impulsos y aprenderá a dominar su cuerpo. Su lenguaje irá adquiriendo más precisión. Poco a poco el infante se adaptará a los códigos culturales a los que pertenece. También comenzará a confrontarse la voluntad del bebé con la de sus padres y surgirán sentimientos como la oposición, la frustración así como el sentimiento de poder.

Al no darse el apego o de darse una tergiversación del mismo, puede desencadenar trastornos que afectarán de alguna manera al desarrollo del niño y formas inapropiadas de relacionarse socialmente. El niño o niña que no ha tenido nadie estable y constante para quien sea objeto de amor, puede tener una experiencia del mundo como de un lugar poco coherente, desordenado, imprevisible, en el que si siente malestar no encuentra una respuesta que lo aminore; un mundo un tanto hostil donde no se sabe que se puede esperar. Interioriza una vivencia de escasa confianza en las personas, ya que estas no han estado lo bastante estables ni disponibles. (Sarlé, 2008, pág. 2)

Es probable que, cuando una mujer pudo haber sufrido algún problema o dificultad en su etapa de apego desarrolle dependencia afectiva, Riso (2003) manifiesta que:

La persona apegada nunca está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su seguridad y placer. De manera más específica, podría decirse que detrás de todo apego hay miedo, y más atrás, algún tipo de incapacidad. Por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme sola, y me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas. (pág.5)



La experiencia familiar de los niños que se convierten en seres relativamente estables y dotados de confianza en sí mismos, no solo se caracterizan por el apoyo que les brindan los padres cuando ello es necesario, sino también por el aliento que les brindan, de modo oportuno de manera que vayan adquiriendo una autonomía cada vez mayor. Los adultos que desconocen la posibilidad de contar con figuras que le brinden apoyo y protección de manera constante, puede llegar a no confiar en la posibilidad de que siempre puedan tener acceso a una figura de afecto que les merezca plena confianza, viendo al mundo como algo impredecible y hostil.

Según la teoría del apego, el comportamiento de los padres y las relaciones afectivas que establezcan con sus hijos, tienen profundas implicaciones en la forma en que los niños reaccionarán en el futuro. Esa relación afectiva sobrevivirá a lo largo del tiempo ya que es la base sobre la cual formamos nuestro “yo”. De hecho, en base a esa relación, construimos una serie de modelos internos que nos orientan y nos permiten interpretar el medio.

Cuando esa relación ha generado un apego seguro, existen grandes probabilidades de que se conviertan en personas abiertas y seguras de sí mismas. Cuando ese apego es evitativo, ambivalente o desorganizado, tendrán una visión distorsionada y negativa del mundo y de ellas mismas, por lo que, a la larga tendrán que afrontar más conflictos y no poseerán los recursos psicológicos necesarios para hacerles frente. (Rincón de la Psicología, 2015)



2.3 Traumas emocionales

Castelló (2012) en su libro Superación de la dependencia emocional señala que normalmente el origen de la dependencia emocional suele tener sus raíces en la infancia. Asevera que un buen porcentaje de casos que recibe en sus consultas han experimentado historias relacionadas con las familias disfuncionales, de carencia afectiva, inadaptación social, vivencias de rechazo en la familia e incluso de sobreprotección extrema y todo lo que involucra disfuncionalidad. “Haber vivido este tipo de situaciones durante los primeros años de vida provoca que se vaya fraguando una autoestima deficitaria que comienza a introducir una afectividad perturbada, es decir, una forma de querer patológica”. (pág. 17)

Sin embargo, una persona puede llegar a ser dependiente emocional por otras causas como: la personalidad, el proceso de socialización e incluso, las situaciones traumáticas. Otro influyente desencadenante puede ser el diagnóstico de enfermedades graves, que pueden alterar la forma de relacionarse tanto a nivel de pareja como a nivel social. Así pues, nos podemos encontrar con una persona que ha llevado un tipo de vida y unas relaciones normales, con una personalidad no dependiente, pero que ante un evento traumático reacciona dando un giro de 180 grados en la forma de entender una relación, basándola, sin darse cuenta, en la dependencia.

Existen una serie de conductas que se repiten en personas dependientes, y si se las conoce pueden servir a modo de aviso. La primera y principal señal es el miedo a la ruptura. Sin pareja se sienten abandonados, solos ante el peligro, como si no tuvieran la disposición necesaria para enfrentarse al mundo si no es en compañía de alguien del cual dependen. Y ese miedo conlleva otro patrón que también se repite, la tendencia a encadenar relaciones.



Los dependientes emocionales suelen tener parejas desde la adolescencia, y si es posible intentan estar siempre con alguien. Después de una ruptura, vivida como un acontecimiento verdaderamente catastrófico, intentan reanudar la relación por muy nefasta que haya sido o bien buscan a otra persona que cubra su necesidad extrema de estar acompañados de alguien. (Castelló, 2005, pág. 1)

Las dependientes emocionales definitivamente no suelen estar solas, y aun de darse rupturas sufren temporalmente pero buscan inmediatamente reemplazar su pareja y muchas de las veces consciente o inconscientemente busca personas con las mismas características.

El segundo indicador es la **baja autoestima y el concepto negativo de sí mismo**. “La inseguridad, la culpabilidad o la percepción de que el origen de su conducta y comportamiento es externo a la propia persona, pueden hacer que sienta la necesidad de protección, ayuda y dependencia de otra persona”. (Navarro, 2013, pág. 4) El autor manifiesta, que suelen tener pocas competencias emocionales y dificultades para expresar y regular sus sentimientos de manera apropiada, les cuesta comprender las emociones propias y las de los demás. Todo ello conlleva inevitablemente a establecer un papel de sumisión en las relaciones.

El proceso de subordinación se convierte en un círculo vicioso. La dependencia emocional provoca relaciones de pareja desequilibradas en las que se sufre mucho, y eso hace que el autoestima de la dependiente se vaya minando, pero aunque se estén consumiendo prefieren ese tipo de relación a quedarse solos.

Es posible plantearse que la pareja también puede tener parte de culpa. Sin embargo, Navarro subraya que no se trata de buscar culpables, sino de identificar qué papel desempeña uno mismo en su dependencia.



“La dependiente, en cierto modo, hace sentir bien a su pareja, le cuida, le hace sentir que es importante para ella, que sin él no sería nada, en definitiva, alimenta su ego”. (Navarro, 2013) Con lo cual, normalmente el origen de la relación tóxica no está precisamente en la pareja, es decir, que la dependiente está interesada en un tipo de persona dominante, de manera que encaje en una relación de carácter dependiente. “Suelen buscar relaciones protectoras. Acostumbran a elegir una pareja mayor, madura, con una personalidad fuerte, que les de seguridad y tranquilidad”.

Navarro (2013) en su publicación *Adictos al Afecto*, menciona que por mucho que adopten un papel de sumisión, las mujeres dependientes suelen manejar a su antojo a la pareja, ya que recurren a menudo al chantaje emocional. “Es su única herramienta. Necesitan sentirse protegidas, y es el instrumento de manipulación que tienen más a mano. Los niños también lo hacen nada más al nacer, juegan con las emociones. Cuando los bebés requieren atención suelen hacer reír para que los cuiden y para que la atención esté dirigida únicamente a ellos. Cuando una persona va creciendo puede adoptar estrategias más elaboradas, como hacerse la víctima o hacerse el desamparado”. El problema es que estas conductas son dañinas, y nunca fomentan una relación en base al respeto, a los valores sanos.

Normalmente utilizan estas técnicas de manipulación con su pareja, pero también lo pueden hacer con su gente cercana, puesto que la dependencia emocional no surge exclusivamente en el seno de una relación amorosa. Se da con menos frecuencia, pero hay relaciones entre amigos, e incluso entre padres e hijos que se convierten en destructivas.



Navarro en la misma publicación afirma que “Hay muchos casos de madres y padres que generan dependencia emocional en sus hijos”. “¿La razón? Resulta que uno se siente bien si su hijo depende de él. Se siente madre, o padre, un protector en definitiva, y resulta un papel interesante. No obstante, en realidad lo único que consigue es quitar autonomía al hijo”.

Cuando la mujer dependiente sufre un trauma o una herida emocional, la niña que vive dentro de ella, continúa respondiendo como si estuviera en peligro, por lo que le impide dar respuestas adaptativas adecuadas a su edad y a su nivel de madurez. En la práctica, ante determinadas situaciones o dificultades, esa niña asustada, humillada o abandonada, toma el control; por supuesto, en esos casos, puede hacer más daño que bien.

Los traumas emocionales dentro de la dependencia emocional pueden ser múltiples, generando gran sufrimiento en las personas que lo padecen, entre los más comunes son:

- **Miedo al abandono:** Cuando una persona tuvo una mala experiencia en la etapa del apego o en el proceso de crecimiento, puede generar en la mujer dependiente un miedo al vacío y al abandono debido a que su cerebro acumula una cantidad importante de vivencias de la parte más determinante de la vida: infancia y adolescencia, por lo que tienen miedo a que la relaciones terminen. Continuamente se encuentra sufriendo necesidades emocionales, que no logra satisfacer, principalmente de falta de afecto. Se apega demasiado a alguien que idealiza “Dice ni contigo ni sin ti”. (Reyes, 2014)

- **Miedo a la soledad:** La idea de tener una relación de pareja se convierte en una auténtica prioridad. Se convierte en algo sumamente importante que si no lo consigue o si lo tiene pero lo acaba perdiendo, su vida pierde el sentido por completo. Les cuesta ser



felices, no tiene plenitud ni bienestar profundo y esto le puede conducir a hacer elecciones sin criterio y a consecuencias muchísimos peores, que esa temida soledad.

El miedo a estar sola, el sentir que no es importante para nadie y peor aún el desasosiego que le produce pensar que puede perder a esa persona que la hace sentir amada, ya que posiblemente en un pasado puede haber sufrido un abandono por personas muy importantes en su vida, situación que debió ser muy devastadora, por lo que no pretende volver a vivir esos sentimientos. (Congost, Autoestima y dependencia emocional, 2016)

- **Miedo a ser uno mismo:** Las personas que disponen su vida fuera de sí mismas, alrededor de otras personas o deseos ajenos, lo hacen por un sentido de falsa seguridad que temen perder. Estos factores suelen ser unas de las bases para la personalidad depresiva, que precisan grandes dosis de confianza y autoestima, produciendo ansiedad donde el miedo crece por no ser uno mismo.

- **Miedo a la libertad:** Caracterizada por los comportamientos sumisos, falta de confianza, dificultad en la toma de decisiones, incapacidad para expresar sus desacuerdos y temor extremo al abandono, la soledad y la separación. Es la encargada de construir presión interior a través de una alianza con el miedo, la negación de la realidad y los sentimientos de culpa. (Castillo, 2013, pág. 31)

- **Aceptación del abuso y el maltrato como algo normal:** Comprende actitudes, acciones y palabras, como humillaciones, insultos, gestos de desaprobación, aislamiento, la descalificación personal y violencia personal. Al crecer la mujer dependiente en una familia que sufrió abuso y maltrato, sigue este patrón permaneciendo en la vida, es decir,



que de alguna forma busca una pareja que tenga esos rasgos, ya que el único “amor” que ella conoció es la de sus padres, donde el padre fue una persona agresiva y su mamá una mujer dependiente de él que sin importar el dolor que le causaba, ella decía amarlo. (Candel, 2010)

2.4 Factores Sociales

Las situaciones, conflictos y problemas que viven durante la infancia, adolescencia e incluso en la adultez no siempre quedan enterrados en el pasado. El rechazo es la principal fuente de la dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada la idea de ser repudiados o alejados. En algunos casos para mitigar ese dolor los dependientes emocionales pueden acudir al alcohol u otras drogas permitiendo calmar químicamente su enojo, ansiedad o depresión, ayudando a sosegar cogniciones que le atormentan.

En el artículo del Rincón de la psicología (2015) nos habla de algunos factores sociales que afectaron y afectan a las mujeres que sufran dependencia emocional:

1. **El Rechazo.-** El miedo al rechazo surge tan pronto como el niño se da cuenta de que es una persona independiente de sus padres, aproximadamente a los dos años de edad. En ese momento, el niño comienza a buscar activamente la aceptación de las figuras que son importantes para él. Si estas personas le rechazan, se creará una herida emocional difícil de cicatrizar ya que genera la creencia de que no es suficientemente bueno ni digno de ser amado. El rechazo en la infancia provoca la descalificación hacia uno mismo y genera una baja autoestima. Se trata de personas que



tienen continuamente miedo a fracasar y que necesitan imperiosamente la aprobación de los demás.

Como factor cultural, el rechazo o la discriminación de la sociedad a mujeres adultas de una edad considerada entre los 30 a 40 o más años de edad que este sola, puede ser un estigma que desencadene el aferrarse con desesperación hacia su pareja y evitar quedarse solas para agradar a la sociedad a la que pertenece.

2. El abandono. Los niños necesitan a otras personas para crecer, solo a través de ese contacto se forma adecuadamente su personalidad. Sin embargo, si sus padres siempre han estado ausentes, aunque sea desde el punto de vista emocional, ese niño se sentirá abandonado, no tendrá un apoyo, o a quien recurrir cuando lo necesite. Por eso, las personas que han vivido experiencias de abandono en su infancia, suelen ser inseguras y desarrollan una dependencia emocional, basada en un profundo miedo a que les vuelvan a abandonar.

La mujer dependiente siente que será abandonada por todos ya que cada quien tiene su vida y lo único que le queda es su pareja, y ella cree que jamás la dejará.

Es importante que aprenda a estar a gusto con ella misma. No es necesario que siempre tenga a personas a su alrededor, a veces, la soledad es buena consejera. A lo largo de la vida, se encontrará con muchas personas y es normal que en cierto punto sus caminos se separen. Aprende a abrazar los cambios y desarrollar una visión optimista de las relaciones interpersonales.

3. La humillación. Se ha demostrado que el rechazo y la humillación social, no solo provocan sufrimiento sino un dolor a nivel físico ya que ésta sensación comparte los mismos circuitos cerebrales que el dolor. La humillación ya resulta difícil de



sobrellevar para un adulto, por lo que para un niño puede ser una herida atroz. De hecho, es probable que aún recuerde un hecho de su infancia en el que se sintió humillada. Si esa situación se repite con frecuencia, es probable que la persona termine desarrollando un mecanismo de defensa que la convierta en un ser tiránico y egoísta, se trata de una coraza para defenderse de humillaciones futuras.

Por lo que ese recuerdo de humillación puede ser un factor para la dependencia, por ejemplo el quedarse solterona, virgen, fea, “el qué dirán”, cosas que suelen causar una presión social sobre ella y por las cuales serán motivo de aferrarse a su pareja.

En este caso, es importante aprender a perdonar. Solo cuando se deja ir el rencor que se ha guardado durante años, puede encontrar su verdadero “yo”, que no es una niña asustada que necesita defenderse sino un adulto seguro de sí, que conoce sus capacidades y no duda en defender sus derechos de forma asertiva.

4. La injusticia. Hace poco se descubrió que los niños muy pequeños, de apenas 15 meses, ya tienen un sentido de la justicia lo suficientemente desarrollado como para catalogar una situación como desigual o igualitaria. Por eso, recibir una educación en la que han sido víctimas de injusticias constantes, lacera profundamente su “yo”, transmitiéndoles la idea de que no son merecedores de la atención de los demás. Un adulto que sufrió injusticias de niño puede convertirse en una persona insegura o, al contrario, en alguien cínico que tiene una visión pesimista de la vida. Esta persona tendrá problemas para confiar en los demás y establecer relaciones porque, inconscientemente, piensa que todos le tratarán mal.



La mujer dependiente, desarrolla un pensamiento tal que asegura que todas las personas que conocen su situación con su pareja lo único que buscan es "separarlos o alejarlos", convirtiéndose en una injusticia social para ella porque nadie la entiende y por el contrario para ella es justo tener a ese hombre que la hace "feliz" así le cause dolor.

Es importante aceptar que las injusticias que se hayan cometido en la infancia, no tienen por qué repetirse en la adultez. Comprender que ahora cuenta con otros recursos para hacer valer sus derechos y recibir un trato mucho más justo.

5. La traición. Una de las cosas que no perdonan los niños, es haber sido traicionados, sobre todo por sus padres. Sin embargo, se trata de una situación bastante común ya que muchos padres hacen promesas que luego no cumplen. De esta forma, generan en el niño la idea de que el mundo es un sitio poco fiable. Sin embargo, si no logramos confiar en las personas, nos convertimos en ermitaños, aislados del mundo, que nunca podrán lograr nada y que se sentirán profundamente solos. Estas personas normalmente se comportan de manera fría, intentan construir un muro en sus relaciones interpersonales y no dejan que los demás entren en su intimidad.

En este caso la mujer dependiente no permite que ninguna persona hable sobre su relación y mucho menos sobre él, para ella todos están equivocados y no entienden su "amor", rechaza totalmente la ayuda.

El hecho de que las personas en las que debía confiar le hayan defraudado, no significa que todos lo harán. Para construir relaciones sólidas, es necesario dejar entrar a los demás en su vida y confiar en ellos. Solo cuando es capaz de entregarse, los demás se entregarán a ella.



2.5 Consecuencias de la dependencia emocional.

Las consecuencias más inmediatas de la dependencia emocional en cuanto a la relación de pareja, según el blog del psicólogo Calderón (2015) describe las siguientes:

- **Pobre selección de pareja:** Las mujeres dependientes, tienden a buscar personas que son adictas al trabajo, amigos(as), cualquier tipo de drogas o narcóticos, su egoísmo es una característica esencial.
- **El sexo es fenomenal:** El sexo, en la dependencia emocional es un factor determinante de aceptación. En este tipo de relación dependiente y codependiente se considera la intensidad de la experiencia sexual como una fuerte conexión.
- **Adicción:** El buen sexo, apenas es uno de las características de la dependencia emocional, llega un momento tal que la dependiente no sólo se vuelve adicta al sexo sino a la pareja en sí. En base a esto la dependiente empieza a llamar continuamente y quiere saber de él en todo momento, por ende su vida gira en torno a esa persona.
- **Abandono Inminente:** Otro efecto devastador de la dependencia emocional, es que indudablemente la pareja jamás va a estar con la dependiente, eso quiere decir que por más que luche, la pareja terminará abandonándole.



- **Pérdida del Interés una vez juntos:** Cuando la dependiente consigue su anhelado objetivo de estar con su pareja, el amor va perdiendo sentido y valor, esto se debe a que ella tiene el pensamiento de que el amor es un continuo sufrimiento y lucha, al no haber esto, no hay sentido en muchos de los casos para continuar con su relación.

La dependiente emocional puede llegar a presentar:

- **Baja Autoestima**

Según como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que éstos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Martinez (2016) habla sobre los estudios de Maslow sobre la conocida “Jerarquía de necesidades”, en la cual se considera las evidentes necesidades como el agua, aire, comida y sexo, se amplía a cinco grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad y reaseguramiento, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo. Dentro de la necesidad de estima comienza a haber aproximación con la autoestima.

(Maslow, 1954) describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta.



En relación a la baja autoestima, las mujeres dependientes buscan obtener el respeto de los demás, quieren ser aceptadas y reconocidas, es decir los factores externos son determinantes en ellas.

En cambio, la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo.

- **Sumisión en sus relaciones**

La mujer dependiente se somete a su pareja como una forma de preservar la relación y evitar la temida ruptura. Su postura es la de una mujer frágil y débil, a tal punto de considerar a su pareja mejor que ella, por lo tanto tolerará el dolor y cualquier arbitrariedad de su parte.



CAPÍTULO III

Orientación Familiar y Guía psicoeducativa

Son muchos y complejos los problemas a los que se enfrenta la mujer dependiente a lo largo de su vida que en ocasiones no puede dar solución, siendo necesario proveer una asistencia organizada; por lo que resulta una buena temática para la Orientación Familiar.

La psicoeducación se plantea como un modelo de intervención en el tratamiento integral de las mujeres que sufren dependencia emocional. Esta psicoeducación surge del trabajo con el individuo y su familia, en base a la observación de interacción de ella con su familia, incluso hechos o factores que en su niñez pudieron ocasionar esa dependencia. Por ello la Orientación Familiar brinda asesoramiento y tratamiento para poder enfrentarse y superar esta dependencia emocional de la mujer dentro del noviazgo.

3.1 El papel del orientador familiar ante esta problemática.

El papel del Orientador Familiar ante esta problemática es modificar los patrones de conducta y el medio en que vive la mujer dependiente no con el objetivo de sacarla de allí, sino que modifique su conducta dependiente a una relación de pareja con procesos normales, transformando los esquemas que fomentan esta dependencia para su bienestar.

Para ello se analizaría la relación que existe entre el comportamiento individual y familiar en un único acto de observación, es necesario considerar a la familia ya que ella fue un influyente y determinante en la formación de la personalidad de la mujer dependiente, por ello es necesario conocer la interacción familiar, como fue en su niñez, adolescencia y ahora en su adultez, incluso su vida actual en el ambiente en que se desarrolla para poder encontrar los factores que pudieron ocasionar la dependencia en



aquella mujer. En caso de la ausencia de una familia se analizará a la dependiente en sí y el contexto en el que creció, porque los seres somos sociales por naturaleza y debe haber un factor desencadenante a identificarse.

3.2 Reconocer que hay un problema.

Hay ciertas situaciones y sentimientos que un Orientador Familiar necesita evaluar, si una persona, en este caso la mujer, sufre dependencia emocional, para ello Pérez (2015), en su artículo 4 pasos para eliminar la dependencia emocional presenta los siguientes:

- **Su felicidad se centra en una sola persona:** no disfruta de otra cosa que estar con su persona amada, es decir, en este caso con su pareja. Evita a toda costa llevar la contraria a su pareja ya que le invade el temor de molestar y de ser rechazada por él.
- **Antepone el deseo de otros, ente el suyo propio:** No tiene la capacidad suficiente para tomar sus propias decisiones, razón por la cual su forma de pensar es manipulada por él. Tiene una necesidad de estar con alguien para sentirse “amada” y “amar” debido a la falta de amor propio. Además de presentar un miedo intenso de perder a la persona amada lo que le impide disfrutar de una relación saludable.
- **Cae fácilmente en los chantajes emocionales:** No soporta que por culpa de ella él pueda hacerse daño, sacrificando así su felicidad para dárselo a su pareja.
- **Prefiere sufrir, antes que dejar a la persona a la que está enganchada:** No tiene la fuerza necesaria de cortar cualquier contacto con su pareja con el temor de no



poseer la capacidad de salir adelante sin él, haciendo que aparezca el sentimiento de culpa que permanece en ella obligándola a contentarlo, lo cual conllevará a que ella desee controlar la vida de su pareja asegurándose así de que no lo perderá, obsesionándose, vigilándolo y pasando todo el tiempo con él.

- **La relación genera ansiedad:** La mujer dependiente nunca está contenta o satisfecha, cada vez quiere más y sobre todo teme a que la dejen, lo que sería una catástrofe porque su vida gira entorno a él.

3.2.1 Listado de cosas que le perjudican y que ha hecho por amor o cariño.

El Orientador Familiar debe estar alerta, pues una vez que la mujer con dependencia emocional acepta y reconoce su problema y tiene la seguridad de que quiere eliminar su dependencia hacia su pareja, es necesario hacer una lista de cosas que ha llegado hacer por él y que han perjudicado su vida. Se le deberá recordarle que las personas dependientes no se fijan en su bienestar personal, ya que prefiere contentar a su pareja para no perderla.

Para ello Pérez (2015) nos indica las siguientes preguntas que ayudarán al Orientador Familiar a realizar un listado de cosas que a la mujer dependiente emocional le han perjudicado y ha hecho por amor o cariño: ¿Qué cosas tenía la otra persona que te perjudicaban?, ¿qué has hecho tú por el otro que a ti te hacía daño?, ¿has dejado de lado



amistades, familia, actividades, estudios, desarrollo personal, etc..?, ¿te han tratado con el respeto que te mereces?, ¿Has hecho cosas que no están bien para no perderle?, ¿cómo ha sido tu estado emocional?, ¿sientes que has mendigado amor o afecto y has ido muy insistente detrás?, ¿has tenido otras facetas en tu vida donde has disfrutado?, ¿has aguantado muchas cosas negativas con tal de no perder a esa persona?

Es importante que mujer dependiente se concientice acerca del sufrimiento que ha atravesado y aún lo vive por ser dependiente y de todo lo negativo que le ha traído mantener su relación, de ese modo ayudará a reforzar las ganas de cambiar y eliminar la dependencia emocional.

a. Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer.

El Orientador Familiar, debido a su vasta formación en diversas áreas está facultado a tratar este tipo de problemáticas y que mejor junto a un equipo multidisciplinario e interdisciplinario. La dependencia emocional suele tener similares características a cualquier otra adicción, basadas en la investigación cumplida, he creído conveniente recomendar las siguientes alternativas terapéuticas de autores reconocidos en esta temáticas, las mismas que han producido resultados efectivos en su momento en diversos casos relacionados al estudio realizado. Cave recalcar que cada ser humano es un mundo y su probabilidad de efectos varía dependiendo de la personalidad de la dependiente y su entorno.

El psicólogo Castelló (2005) nos da unas pautas para el tratamiento de dicha problemática. El cual podría ser de gran ayuda para el Orientador Familiar al tratar con dicha problemática. En primer lugar debe interpretarse como sugerencia, nunca como una receta a seguir al pie de la letra, y partiendo de la base de una formación adecuada en



psicoterapia que enriquecerá las mencionadas sugerencias. La flexibilidad del Orientador y la individualización del tratamiento son aspectos básicos que todos deben tener presente, recordar que no hay enfermedades sino enfermos. En segundo lugar es importante pensar en las pautas como referidas a la dependencia emocional grave en tanto paradigma de este fenómeno psicopatológico; por esto, será necesario realizar los debidos ajustes si hay problemas adicionales, si la magnitud de la dependencia es leve (por ejemplo, aquí no se esperará carencias afectivas tempranas tan fuertes o no será necesario romper una relación de pareja porque posiblemente no sea tan asimétrica), si se produce alguna forma atípica o si hay comorbilidad.

Para abordar la totalidad del ser humano estudiaremos las diferentes dimensiones o áreas relevantes del mismo y expondremos intervenciones encaminadas a modificar los posibles desajustes. El orden de las citadas dimensiones no implica necesariamente que se trabaje con una después de haber terminado con la anterior, se puede intervenir en varias simultáneamente si el terapeuta u Orientador lo considera oportuno.

- **Dimensión Biológica:** En esta dimensión se interviene cuando existen comorbilidades con otros trastornos, debido a que con frecuencia se dan con patologías como las ansioso-depresivas, por lo que en esta dimensión lo más recomendable es trabajar de la mano con otros profesionales. El Orientador Familiar en este caso es recomendable que trabaje con el psiquiatra, ya que la mujer dependiente puede llegar a utilizar psicofármacos como los antidepresivos y los ansiolíticos. Los medicamentos no son suficientes para salir de la dependencia emocional en la que se encuentra, esto tiene que ir acompañado de una terapia para establecer una mejora en su salud física e intelectual.



- **Dimensión Psicodinámica:** Relacionada con experiencias desfavorables con su sufrimiento actual, mostrado por la baja autoestima y el establecimiento de pautas de interacción disfuncionales como la sumisión y la idealización. El tratamiento de la dependiente emocional, no debe llevar mucho tiempo y limitarse a los aspectos más significativos de su vida. Habitualmente, la dependiente emocional es consciente de la importancia de su infancia y juventud que han tenido en su vida y en su problemática, mucho más cuando se habla de dependencia emocional grave.

El bloqueo afectivo es uno de los más utilizados y aparece con relativa frecuencia, en la dependencia emocional leve, esta reacción es un mecanismo de defensa que es utilizada después de una ruptura, evita tener contactos íntimos, seriedad en las relaciones interpersonales incluso llegar a la antipatía. Para el tratamiento el Orientador Familiar se centrará en eliminar la “coraza”, prestándole mayor apoyo emocional. Conviene encontrarle un sentido a este bloqueo afectivo, mostrándole a la mujer dependiente que se ha comportado de esta forma para protegerse de otro golpe emocional.

Para ello se establecerá un trabajo diario, es decir, se le pedirá que realice registros escritos de la forma de interiorización de un nuevo hábito y también como un auto imposición, para fijar una obligación. Los ejemplos pueden realizarse con cualquier persona, siendo importante que la paciente reconozca cuándo y con quién lleva a cabo el bloqueo afectivo para así no utilizarlo. Éste es un ejemplo de cómo intervenir en la dimensión psicodinámica de una mujer dependiente emocional, además de realizar un breve recorrido biográfico para dar un modelo de enfermedad, una coherencia a su vida y a su padecimiento actual.



- **Dimensión Interpersonal:** Para trabajar adecuadamente en este terreno es preciso analizar y modificar, si corresponde, las relaciones significativas actuales de la mujer dependiente. La intervención en la dimensión interpersonal dependerá del momento de la vida de la mujer dependiente en el que visite al Orientador Familiar ya que se puede dar en distintas circunstancias como:

a) La paciente está inmersa en una relación patológica de pareja.- Aquí el Orientador Familiar propone a la dependiente la modificación de dicha relación, e incluso puede encaminarla a concientizar la situación dañina en la que se encuentra y el hecho de que es indispensable tomar buenas decisiones, siempre y cuando se base en el respeto y equilibrio que tiene que presidir cualquier relación amorosa. En algunas ocasiones se puede contar con el apoyo de la pareja, en casos de dependencia emocional leve en los que el objeto no es necesariamente narcisista o explotador.

b) Ya se ha producido la ruptura o la paciente viene a la consulta después de la misma, quizá con una descompensación psicopatológica.- El Orientador Familiar, debe estar alerta y analizar que muchas de las veces la ruptura puede ser provocada por ella misma, un punto fundamental en esta situación es apoyar a la mujer dependiente. El profesional debe estar pendiente, porque aquí es posible que acepte que su pareja le esté haciendo daño y aprovechándose de ella. En el caso de ser una dependencia emocional grave puede haber la posibilidad de que ella desee regresar con su pareja y mantener la relación.

En el caso de una relación patológica se debe apoyar a la dependiente con la ruptura ya que es lo más recomendable, lo más saludable y lo mejor que le ha podido suceder



para su tratamiento incluso se le prescribirá una abstinencia de contacto con su ex pareja. Se debe explicarle que estos momentos serán duros y difíciles. Tendrá que evitar salir con una nueva pareja puesto que recién empieza su proceso de duelo y tener una experiencia amorosa podría terminar en desastrosas consecuencias.

Todo profesional que trabaja en el área psico-social, en este caso el Orientador Familiar no puede sugerir, ni decidir sobre una problemática, como por ejemplo la dependencia emocional, pues uno de los pasos fundamentales para la superación de un problema es que sea la persona misma quien reconozca su situación y vaya tomando decisiones en el proceso, por eso es necesario hacerle ver los pros y los contras a esta mujer sobre su relación con su pareja para que de esa manera tome por si sola la decisión óptima.

c) La paciente sola.- En este momento la dependiente emocional siente un vacío y desesperación por tener una pareja, pero el Orientador Familiar debe animar a la dependiente emocional a mantenerse firme y ser fuerte frente a esta situación, trabajar con ella recordándole que es bueno estar sola y recuperar la identidad y autoestima que se le ha sido arrebatada de alguna forma, para ello se le planteará que busque nuevas amistades evitando establecer nuevas relaciones amorosas. Al establecer y aceptar la soledad en su vida se le ayudará a que pueda conocerse a sí misma, piense en sus metas que puede realizar sin necesidad de un hombre a su lado y sobre todo a realizar las cosas sin sentir obligación y presión ocasionando un mayor disfrute sano en su vida. En esta fase se seguirá con tarea fuera de las sesiones en el cual deberá escribir cada día nuevos hábitos que va adquiriendo e innovaciones en distintos sentidos tales como: tolerar la negativa de las amistades si éstas no pueden atender en un momento concreto a la



paciente, dar además de recibir, promover la empatía y el interés hacia el otro intentando que sea ella misma la que adopte también actitudes de escucha y sensibilidad ante los problemas de los demás, etc.

Una vez que ha pasado este proceso anterior, el Orientador Familiar planteará nuevas formas de patrones para una relación más sana, evitando las características anteriores que la llevaron a ser una mujer dependiente emocional, explicando en primer lugar que debe haber una simetría en ambos, una estabilidad en los momentos de verse, que el amor sea mutuo, respeto el uno con el otro sin invadir sus espacios, a pesar que parezca difícil es necesario para llegar a la felicidad. Si se cree que la dependiente puede controlar y aplicar estos cambios en su vida se le puede permitir salir con otra persona y verificar que no haya ningún desequilibrio en su nueva relación.

- **Dimensión Afectiva:** Esta dimensión es la que permite la modificación del estado de ánimo en la dependiente, lo que piensa de sí, cómo es su autoestima, para ello el Orientador Familiar necesita de dos fuentes importantes: la externa e interna.

El suministro externo es de carácter positivo y se refiere al apoyo emocional que obtiene de su entorno y del propio psicoterapeuta el cual debe cuidar su papel de contención, calidez y empatía.

El suministro interno es el afecto que se tiene a sí misma, lo que piensa de ella, es decir, si se valora, si se quiere, si se aprecia, factores que le ayudarán a aumentar o disminuir su autoestima. La autoestima es lo que gobierna su comportamiento y sentimientos, lo que determinará su felicidad y forma de ver las adversidades de la vida y su desarrollo en el ambiente en el que se desenvuelve. Para ello se le preguntará como se define a sí misma. La mujer dependiente emocional usualmente se desprecia a sí misma por lo que sus necesidades afectivas son suministro externo, por lo que se aferra a su



pareja ya que lo ve como su salvador. En primer lugar, el Orientador Familiar al iniciar el tratamiento debe esperar que los diferentes componentes de la terapia puesta en marcha comiencen a funcionar para mejorar la autoestima y un mayor sentido de control de la situación.

Sintetizando, entre los suministros interno y externo, se encontrará con la información y el modelo sobre su enfermedad o problema, el apoyo emocional realizado por el Orientador Familiar y su entorno próximo, la separación de una posible pareja narcisista que habrá minado progresivamente su amor propio, el cambio de actitud con su entorno (modificación de pautas de interacción disfuncionales para conseguir un mayor equilibrio con amistades, compañeros de trabajo, familia, etc.) e incluso una nueva relación de pareja, suponiendo que sea más sana.

En el cambio de actitud con su entorno y con nueva pareja se le señalará que estas satisfacciones obedecen al intercambio mutuo de afecto y no a cubrir una necesidad aferrándose a una persona. En la terapia el Orientador, debe hablar sobre un amor incondicional que se debe tener ella misma y recibir el mismo trato de respeto que se da hacia los demás.

- **Dimensión Cognitiva:** Aunque no es un trabajo de primera instancia, el Orientador Familiar debe tomar en cuenta que pueden haber distorsiones cognitivas al sufrir dependencia emocional. Para eliminar estas distorsiones se necesitará de un procedimiento propio de la terapia cognitiva, solucionando algunos problemas mentales y emocionales que pudieron afectar a la persona en el transcurso de su vida. Cabe recalcar que las personas son más afectadas en el “corazón” que en la razón.

- **Dimensión Conductual:** En esta intervención, el Orientador Familiar desarrolla un complemento terapéutico a otras áreas, como la emocional, social y física. En este



punto es necesario que observemos si hay comportamientos repetitivos y negativos que estén afectando la recuperación de la dependiente emocional como por ejemplo, llorar, desesperación por estar en redes sociales, etc. Se le puede recomendar realizar actividades que la mantengan ocupada como por ejemplo, realizar ejercicio, hacer voluntariado, leer libros, etc.

Otro autor en el cual se ha basado la siguiente investigación sobre el tratamiento para la superación de la dependencia emocional es el reconocido psicólogo Riso (2012, pág. 22) quien aporta con los siguientes puntos:

Propuestas para no morir de amor, cuando ya no te quieren:

1. Aprender a perder aunque duela

Cuando la relación termina y él no desea regresar de ninguna manera con ella es necesario ayudarla a entender que debe aprender a perder, para que pueda tener la capacidad para discernir que depende de uno, saber cuándo ya no insistir y evitar dejarse llevar por hechos que no le llevarán a ningún lado, como por ejemplo, insistir en una relación en la cual solo luche ella, no se puede obligar a él que pelee por algo que no desea.

Es recomendable que la mujer dependiente emplee toda su energía a curar su alma evitando el lamento por lo que pudo haber sido y no fue en la relación. El terapeuta puede implantarle una frase de ánimo como “si alguien no me quiere, no sabe de lo que se pierde”.

Se le hace reflexionar sobre todas las parejas que ha tenido hasta el momento, lo que representaron y ahora lo que piensa de ellos. Mucho de ellos seguramente serán más que



una anécdota, una parte de su vida pasada, algo que posiblemente está superado y se ha vuelto una historia más, así mismo puede que esta última relación sea la más dolorosa que le puede estar ocurriendo, pero al final será una batalla que ganará.

2. En los amores imposibles: la esperanza es lo primero que hay que perder.

Se enfrenta a la realidad dolorosa, entender que no hay un nosotros y mucho menos el futuro que ella deseaba, la dependiente emocional puede estar aferrada a lo que tal vez aprendió en su vida y es “la esperanza es lo último que se pierde”, pero en estos casos donde no hay amor, la desesperanza será lo mejor para la salida a esta dependencia.

3. El sesgo confirmatorio: “Aún me quiere”.

La angustia y la consternación puede llevar a la mujer dependiente emocional a querer que todo sea como antes “Si lo deseo con todo mi corazón, mis sueños se harán realidad”. Este anhelo desesperado causa que la mente distorsione la información provocando en la mujer dependiente ver lo que desea ver y sentir lo que desea sentir, cualquier excusa como llamadas, saludos, una sonrisa, serán motivo para que crea que ha renacido el viejo amor que se tenían.

La dependiente emocional presenta sus sentimientos como si fuesen los de su ex pareja para asegurar de que él aún la ama, por ejemplo, “Yo sé que me quiere”, “lo siento, es una premonición”, esto en el momento de la verdad le provocará confusión y dolor, ya que se dará cuenta que es la realidad que ella trato de que sea en su mente, mas no en la vida real.

4. ¿Para qué humillarte?



Como humillación entendemos que es una ofensa que alguien causa en el orgullo o en el honor de una persona. En el caso de la mujer dependiente dentro del noviazgo se entiende como la degradación a la que se somete ella ante su pareja, suplicar, jurar, agachar la cabeza, etc., esto con el tiempo se irá transformando un fastidio. La relación se va destruyendo poco a poco, si había afecto, respeto, esto desaparecerá provocando que la pareja sienta lástima, rabia, incomodidad y pocas ganas de estar con la dependiente.

Este es un buen momento para recomendarle a que interrelacione con su familia, amigos, recuperar los valores que han desaparecido por necesidad de buscar el “amor” que no le conviene, es importante que la paciente descargue todo lo que siente, es decir, si debe llorar, gritar, sufrir, etc., está bien, pero lo que no está bien es que deje aplastar su ser, debe evitar que lastimen o lastime su amor propio.

5. Rodéate de gente que te ame

Cuando la mujer dependiente emocional busca apoyo en las personas queridas que la rodean suele encontrarse con “amigas o amigos” incluso familiares que no son de gran ánimo para ella, ya que pueden estar repitiéndole “cómo pudiste dejar a un gran hombre”, “nadie te amará como él”, “se veían tan lindos juntos”, etc., frases que son desgarradoras para ella en ese momento, es necesario que el terapeuta le ayude a poner límites para estas personas puesto que lo único que ella necesita es un soporte emocional por parte de ellos, palabras de ánimo, acompañarla y escucharla en silencio, personas que busquen mermar su dolor y no aumentarlo, que ayuden a aumentar tu capacidad de amor.

6. Aléjate de todo aquello que te recuerde a tu ex.



Evitar visitar lugares, canciones, personas, redes sociales, cosas que traigan el recuerdo de esa persona. En algunas circunstancias sufrir y desahogarse hasta donde el organismo no de más es bueno, siempre y cuando vaya bajo la ayuda de un profesional que ayude a establecer un equilibrio en cada etapa de duelo. Es recomendable que en este momento limpie su vida, el ambiente donde se desenvuelve de cosas de él, para lograr encontrar una paz interior que ayude a calmar su dolor.

7. Aplica técnica de stop.

Nuestros recuerdos suelen aparecer en cualquier momento y a veces no los podemos controlar, para ello es bueno que cada vez que venga a su mente un recuerdo de su ex como, una imagen, un lugar, canciones, etc., la mujer dependiente debe decir en ese momento “¡stop!”, de esta manera se le podrá poner un alto en el camino que desorganiza el pensamiento por unos instantes, dándole un respiro, calma y control de evitar esos recuerdos. Al practicarlo a menudo se volverá un lenguaje interno que le ayudará a aumentar sus fuerzas y deseos de vivir sin él.

8. Recuerdo tanto lo bueno como lo malo.

A la mente le gusta la añoranza, esto puede causar recuerdos bonitos y agradables que sucedieron con esa persona a la que se deja ir; en la dependiente emocional puede ocasionar que ella santifique a esa pareja que le hizo daño y endulzar lo que merece rechazo. Tampoco es bueno que sienta odio y venganza hacia esa persona, pero lo que se busca aquí es el equilibrio en la realidad de que hubo cosas negativas y que estas son la fuerza que necesita para recuperarse de esta pérdida.



Estos son pasos o pautas con los que han trabajado grandes psicólogos profesionales en esta temática, muy recomendables y útiles, no es una obligación aplicarlos pero si es de gran apoyo para el Orientador Familiar pues son buenas herramientas. Es imprescindible involucrar a la familia en este proceso, ya que el soporte y factor clave de la dependencia en una mujer es la familia.

3.3 Alternativas para eliminar la dependencia emocional de una mujer dentro del noviazgo.

En un reciente artículo de la Doctora en filosofía Nicuesa (2016) presenta pautas para poder evitar o eliminar esa dependencia emocional dentro del noviazgo, siendo de gran importancia tomar en consideración para mantener una relación sana.

- **Potencia tu autonomía**

Todo ser humano desde su niñez va desarrollado su carácter y personalidad, para ello adquiere conocimientos a veces equivocados de su contexto en el que se está desarrollando ya que mucho de estos son creados por la sociedad, por ejemplo, “son almas gemelas”, “somos el uno para el otro, porque nos gustan las mismas cosas”, esto produce que idealicemos al “amor verdadero” como algo perfecto, alguien que debe pensar, sentir y ver las cosas como lo ve uno, rompiendo la individualidad de la pareja.

En películas, cuentos de hadas se presenta al “amor verdadero”, al príncipe azul como un héroe que rescata a la solitaria y triste doncella, creando así un dogma en la que niñas que al crecer van perdiendo su autonomía, llegando a sentir incompletas a nivel emocional por asociar la soledad con el hecho de no tener pareja.



En realidad no es malo seguir su vida sin la necesidad de una pareja, aprovechar el tiempo en realizar cosas para sí mismas, por ejemplo ir de compras, dar un paseo, hacer deporte, actividades en las que disfrute su propio espacio y tranquilidad.

- **No dejes de lado tus amistades**

Un factor importante de la dependencia emocional puede estar causado por los celos. La mujer dependiente puede llegar a asfixiar a nivel emocional a su pareja, presionándole a tal punto de no permitirle que se relacione con nadie debido a la inseguridad interna que tiene, como también puede suceder a la inversa. Para ello se debe recordar que cada uno tiene su propio espacio para cultivar su intimidad y hacer planes con los amigos. Mientras mayor sea la satisfacción de interrelación que tenga con sus amigos, mucho mejor se sentirá en el seno de la relación. Cuando se comparte un amor real, sano, el cual le ayude a seguir o cumplir metas, desarrollando habilidades específicas, prestándole ayuda para ser una mejor versión de sí misma. Está bien salir con amigos, hacer planes y darse tiempo con ellos como para su pareja, buscando el equilibrio, si empieza a notar que está dando mayor tiempo a su pareja es el momento de darse cuenta que su universo está girando alrededor de él y que eso no terminará en nada positivo. Las amistades y el amor son entidades compatibles si se saben aprovechar adecuadamente.

- **El amor es libertad.**

Es bueno recordar las normas de juego en el amor, es decir, es imposible amar a alguien si se sabe que las cosas que afectan la relación nunca cambiarán, es importante



que se fije más en el presente que en un futuro, ya que si no cambia ahora después será muy difícil sobrellevar la situación negativa. Por ello si se desea un amor sano, se debe ayudar a la pareja a crecer y ser una mejor persona cada día, como por ejemplo, animarle a que cumpla sus sueños, que llame a sus padres, pasar tiempo con la familia y amigos, etc.

- **Ayuda profesional.**

Para poder superar la dependencia emocional es necesaria la búsqueda de un especialista en la temática, este puede ser el psicólogo o el orientador familiar, para poder ir de la mano superando las barreras internas que se presentarán. Usualmente la mayoría de mujeres dependientes no van a consulta en busca de ayuda para su dependencia emocional, ya que no es considerada un problema. En su mayoría van en búsqueda de ayuda cuando su relación está en riesgo o ya ha terminado.

El Orientador Familiar en este caso puede evaluar los efectos psicológicos de la dependencia emocional, funciones y roles, tipos de jerarquía, estilos de comunicación, alianzas, cambios cognitivos, expectativas, atribuciones que ella se toma dentro de la relación, autoestima, miedos, depresión o abuso de sustancias, problemas de relación con otras personas distintas al agresor, desconfianza y una serie de factores que una vez identificados pueden ayudar a la superación de la dependencia emocional en la mujer dentro del noviazgo con la aplicación de diversas técnicas.

- **Buscar motivaciones externas.**

El Orientador Familiar a través de la aplicación de técnicas orales o escritas, estimulara a la dependiente a reflexionar sobre diversos aspectos positivos de su vida,



además sobre que metas le gustaría alcanzar en los seis meses siguientes o a futuro, en cualquiera de los ámbitos ya sea en lo laboral, educativo, en el tiempo de ocio y su espacio personal. Uno de los grandes objetivos que se busca con estas motivaciones es que la dependiente se dé cuenta que su vida no se reduce únicamente a su relación de pareja.

- **Tomar tus propias decisiones.**

El Orientador Familiar consciente de que la mujer dependiente busca continuamente la aprobación de las personas que le rodean, debe fomentar a través de la intervención el desarrollo de su autonomía y toma de decisiones sin comentarla a nadie mucho menos a su pareja, debe estar segura y confiada de su propio criterio. Se puede empezar por decisiones pequeñas para ir adquiriendo cada vez seguridad en sí misma, además es muy práctico y recomendable realizar actividades o cosas nuevas que reemplacen todo lo negativo que hacía antes.

El Orientador Familiar, debe guiar a la dependiente para que se concientice en el hecho de que si su pareja opta de manera diferente a ella, en cualquier situación no es precisamente porque no la quiera, sino porque son individuos distintos y tiene derecho a decidir según su criterio. Obviamente habrá momentos en que ambos se pondrán de acuerdo porque a los dos les conviene sus consecuencias.

3.3.1 Refuerza tu autoestima.

El elemento principal es la baja autoestima en una dependencia emocional, de esto depende la medida en que se valora y es valorada, si se quiere y si es querida por otros, si es aceptada por otros y por ella misma.



“La mayoría de miedos de ser rechazado descansan en el deseo de ser aprobados por otras personas. No bases tu autoestima en sus opiniones” (Mackay, s.f.)

La Coach Moreno (s.f.) en su blog refuerza tu autoestima presenta pautas o soluciones para reforzar la autoestima, estas son:

1. Comienza a apreciarte, SE TÚ MISMO.

Cambiar la forma en la que ve su vida y lo que es, haciendo el reconocimiento de cómo somos y donde estamos, para lo cual hay una sola forma: Mostrarte cómo eres.

Es el momento de llorar, desfogarse y aceptarse tal cual es y amarse porque solo se puede AMAR, lo que antes se ha ACEPTADO.

2. No confundas tu actitud con tu identidad.

Cuando hay un comportamiento de algún modo específico que puede producir daño, por ejemplo, siendo desorganizada, encerrándose en sí misma, está teniendo una actitud negativa que puede ser dañina y esta actitud no la define, no es lo que ella realmente es.

Las personas suelen actuar o comportarse tal como han aprendido, pues nuestras actitudes han sido criadas, en un momento puntual en el pasado, a partir de una crítica o un suceso mal interpretado y ahora hay que remplazar por otras más positivas. Muchas veces la mujer dependiente actúa de la forma como se siente por ejemplo, torpe, distraídas, de mal carácter, etc., estas son creencias limitadas que tienen gran dominio para dirigir la vida de la dependiente.



3. Reconóctete tus logros.

Valorar sus esfuerzos, agradecer que lo valoren, esto no significa que se vanaglorie o se crea más que los demás. La mujer dependiente emocional debe aprender a recibir y no solo a dar.

4. Pasa a la acción.

No se puede quedar esperando a tener una autoestima alta para empezar a actuar. Se debe empezar por ser ella misma, quien empiece un desafío para aumentar su autoconfianza., debe ser la misma mujer dependiente quien de la iniciativa para mejorar y cambiar su estilo de vida.

5. Asume tu Responsabilidad, no cargues a otro de lo que sientes o haces.

No buscar quien la sostenga sino quién la ayude a sostener por sí misma. Evitar cargar en alguien el resentimiento que siente ya que ella mismo es capaz de deshacer el dolor y hielo que hay en su corazón. El elegir el papel de víctima es una pérdida de tiempo y energía.

6. Indagar hasta descubrir tu propósito.

El ser humano es creativo por naturaleza, por ende va a necesitar de problemas para activar esa creación, tras estos problemas que se presenten en la vida hay una oportunidad escondida e incluso puede haber más de una. Frecuentemente, al existir diferencias que no les agrada en la relación, se activa el ingenio en la búsqueda de la resolución de



conflictos, y muchas de las veces buscan las conveniencias de uno en particular, en este caso de la dependiente.

“Que la verdadera seguridad se refleja en sentirse lo bastante cómodo como para penetrar en “territorio desconocido” porque aquél que se encuentra seguro en un terreno que lleva frecuentando años, confunde seguridad con “familiaridad”. Moreno (s.f.)

7. No te sientas culpable.

Lo más insoportable en el caso de la dependiente emocional es el sentimiento de culpa, cuyo objetivo es mantener prisionero a la pareja, lo que causa que no tome decisiones, ni de ningún paso para salir de la relación, hay desánimo y siempre está pendiente de ella. En algunas ocasiones la mujer dependiente puede causar daño a la persona “amada”.

8. Conviértete en tu mejor amigo.

Al pasar por alguna decepción la mujer dependiente va entregando demasiado y cuando se necesita de alguien muchas veces se encuentran solas, las amistades que han hecho en algún momento de su vida pueden llegarle a fallar lo que puede ser motivo de desánimo para buscar o hacer nuevas relaciones de amistad. Lo que se debe hacer en estas circunstancias es aprender de los errores y poner un equilibrio entre la confianza y la desconfianza.

Todos deseamos una amistad que dure para toda la vida, que nunca nos falle y esa la obtendrá solo consigo mismo. Para ello hay que empezar a observar sus propios comportamientos, si son amables, comprensivos con los demás, si es una persona que apoya, si anima cuando sus amigos se encuentran afligidos, con el objetivo de aplicar



todo eso en uno mismo, la mujer dependiente debe aprender actuar con ella misma como desearía que actuase un amigo o amiga.

3.3.2 Aprender a estar solo

Generalmente, la mujer dependiente no puede tener una relación sana si no se ama a sí misma correctamente, para poder amar a otra persona ella debe hacerlo consigo y valorarse. Muchas veces las dependientes emocionales al romper una relación buscan refugio en una nueva relación, imaginándose que esa relación es todo lo que necesita y que a anhelado desde hace tiempo y es posible que no salga bien, como puede que sí y esto permita verse realizada y supere su situación emocional. De continuar con este tipo de dependencia, es porque no se ha dado un proceso de recuperación para romper con la adicción. La psicóloga y especialista esta temática Congost (2014) en su manual de dependencia emocional afectiva dice que hasta que no pase cierto tiempo aplicando la terapia recomendada seguirá siendo dependiente, lo admita o no. Sí, empieza una nueva relación, lo más probable es que pase una de estas dos cosas. (pág. 11)

- Cuando empieza a ver defectos y disgustos con la nueva pareja que está a su lado debido a que aún permanece en ella el recuerdo de su anterior pareja con el cual empezó esa dependencia emocional.

- Cuando supuestamente la relación va muy bien, la mujer empieza a mostrar su dependencia emocional a la nueva pareja.

Esto es debido a que la dependiente no se dio el tiempo necesario para recuperar su Yo, ya que primero debe aprender a estar bien sola y sin pareja, sin miedo, en calma y sintiéndose bien consigo misma.



UNIVERSIDA DE CUENCA

El Orientador Familiar debe estimular a la mujer dependiente a realizar su proceso de duelo adecuadamente e identificar las ventajas y beneficios que tiene al estar sola, logrando de esta manera producir en ella seguridad y confianza en sí misma, amarse y conocerse aprovechando las oportunidades sin temores.



4. Conclusiones

Una vez realizado el presente estudio, puedo expresar el fundamento teórico resumido en que, la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo es un trastorno emocional que afecta en gran manera a las mujeres en su personalidad y estima con sus relaciones personales. Algunos estudios que se han hecho en cuanto a la temática presentada muestran como las relaciones primerizas son las generadoras de futuras actuaciones interpersonales. Cuando se benefician las relaciones de un apego ansioso el cerebro crea y deriva una mujer con dependencia emocional. Se podría decir que el rechazo o discriminación puede producir una dependencia.

Los diferentes manuales distinguidos de la Psicología no recogen esta patología, a pesar, las mujeres diagnosticadas con dependencia sufren de una gran dolencia psíquica, pues en este caso el amor se convierte en una fuente de dolor y angustia, lo que provoca un vacío e infelicidad hasta un estado depresivo.

Es ineludible que los manuales psicológicos den gran importancia a la dependencia emocional, buscando programas cognitivos-conductuales o cualquier otra tipología, para mejorar la calidad de vida de las mujeres que padecen esta enfermedad.

Se identificó las causas y el umbral para esta dependencia que abarca a las familias disfuncionales como factor desencadenante, ausencia o tergiversación del apego, traumas emocionales, factores sociales, sus etapas de la vida no se desarrollaron adecuadamente y por ende surgen consecuencias que conlleva la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo, tales como la pobre selección de pareja, el sexo es fenomenal, adicción, abandono inminente, pérdida del interés una vez juntos, baja autoestima, sumisión en sus relaciones, depresión, miedo a la soledad, inseguridad.



UNIVERSIDA DE CUENCA

Al encontrar las causas y consecuencias se procede a elaborar una guía psico-educativa con alternativas óptimas para la superación de la dependencia emocional de las mujeres, la misma que contiene listado de cosas que le perjudican y que ha hecho por amor o cariño, tratamiento de la dependencia emocional en la mujer, como aprender a perder aunque duela, alternativas para eliminar la dependencia emocional de una mujer dentro del noviazgo, refuerzo de su autoestima y aprender a estar sola.



5. Recomendaciones.

- Es necesario fomentar la investigación en las universidades de temáticas psico sociales como lo es Dependencia Emocional, pues la realidad social ecuatoriana se han transformado y han desencadenado problemáticas de este estilo, por tanto su estudio contribuiría a buscar alternativas y técnicas que coadyuven a su superación.
- Se debe desarrollar políticas que fortalezcan las relaciones y comunicación familiar, de tal manera que cada etapa que atraviesen sea en un ambiente de armonía, confianza y respeto, en casos de familias disfuncionales crear ambientes con equipos multidisciplinarios e interdisciplinarios que brinden apoyo profesional.
- Es indispensable desarrollar programas y actividades para mujeres dependientes en pro de fortalecer sus decisiones y brindar alternativas para una vida sana.
- Es recomendable que el Orientador Familiar se sirva de diversas técnicas y herramientas que tienen los distintos profesionales del área psicosocial y psicoemocional, para poder generar un ambiente que permita a la dependiente superar su problemática.



6. Bibliografía

- AIS, Atención e Investigación de Sociadicciones. (2009). *AIS*. Obtenido de DEPENDENCIA EMOCIONAL: <http://www.ais-info.org/dependenciaemocional.html>
- Anónimo. (6 de Diciembre de 2011). *monografias.com*. Obtenido de La dependencia emocional: ¿Cómo es el dependiente emocional?: <http://www.monografias.com/trabajos21/dependencia-emocional/dependencia-emocional.shtml#como>
- Calderón, M. (15 de Marzo de 2015). *LIFE STYLE*. Obtenido de DEPENDENCIA EMOCIONAL CAUSAS Y EFECTOS-CÓMO SUPERARLO Y VIVIR UNA VIDA DE PAREJA PLENA Y FELIZ: <http://marcodicalderon.com/dependencia-emocional-causas/>
- Candel, M. (10 de Abril de 2010). *Educación en Igualdad: Enrédate*. Obtenido de ¿Por qué las mujeres maltratadas permanecen con sus agresores?: <https://rosacandel.es/2010/04/10/por-que-las-mujeres-maltratadas-no-abandonan-a-sus-agresores/>
- Castelló, J. (15 de Marzo de 2000). *I Congreso Virtual de Psiquiatría*. Obtenido de ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL": https://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm
- Castelló, J. (28 de marzo de 2005). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer*. Obtenido de Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer: <http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO%20DE%20LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>
- Castelló, J. (2005). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer*. Obtenido de <http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO%20DE%20LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>
- Castelló, J. (10 de Febrero de 2009). *EPE*. Obtenido de Dependencia Emocional: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&catid=69:tema-2-madurar-la-dimension-afectiva&id=772:dependencia-emocional-jorge-castello&Itemid=38
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Corona Borealis.
- Castelló, J. (27 de Noviembre de 2015). *TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD*. Obtenido de EL TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD POR NECESIDADES EMOCIONALES: <http://trastornosdelapersonalidad.es/emocional.html>
- Castelló, J. (s.f.). *I ENCUENTRO PROFESIONAL SOBRE DEPENDENCIAS SENTIMENTALES*. Obtenido de CLÍNICA DE LAS DEPENDENCIAS AFECTIVAS: <http://www.dependenciaemocional.org/CLINICA%20DEPENDENCIAS%20AFECTIVAS.pdf>
- Castillo Baladrón, A. (Diciembre de 2013). *Escuela transpersonal*. Obtenido de Dependencias Emocionales: "Definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento":



<http://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencias-emocionales.pdf>

Castillo, A. (Diciembre de 2013). *escuelatranspersonal*. Obtenido de DEPENDENCIAS EMOCIONALES: "DEFINICIÓN, TIPOS, PERFIL, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO": <http://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencias-emocionales.pdf>

Congost, S. (2013). *Cuando amar es demasiado*. Barcelona: Espasa Libros.

Congost, S. (2014). *Portal uc3*. Obtenido de Manual de Dependencia Emocional Afectiva: http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/orientacion/orientacion/relaciones_sociales/GUIA-DEPENDENCIA%2BEMOCIONAL.pdf

Congost, S. (11 de Febrero de 2016). *Autoestima y dependencia emocional*. Obtenido de El miedo a la soledad – Dependencia emocional: <http://www.silviacongost.com/2016/02/el-miedo-a-la-soledad-dependencia-emocional.html>

García, C. (2013). *Psicopedia*. Obtenido de Dependencia emocional. ¿Una adicción destructiva?: <http://psicopedia.org/2588/dependencia-emocional-una-adiccion-destructiva/>

Gimeno, P. (04 de Julio de 2014). *Conocerte y vencer*. Obtenido de ¿En qué consiste la dependencia emocional?: <http://conocerteyvencer.blogspot.com/2014/07/en-que-consiste-la-dependencia-emocional.html>

Machuca, L. (2015). *dspace.ucuenca*. Obtenido de EL EMBARAZO ADOLESCENTE EN FAMILIAS DISFUNCIONALES: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22931/1/MONOGRAFIA.pdf>

Mackay, H. (s.f.). *La mente es maravillosa*. Obtenido de Reforzar la autoestima para eliminar la dependencia emocional: <https://lamenteesmaravillosa.com/4-pasos-para-eliminar-la-dependencia-emocional/>

Martinez, O. R. (2016). *ACADEMIA*. Obtenido de TEORIA DE LA JERARQUIA DE NECESIDADES DE ABRAHAM MASLOW: http://www.academia.edu/13292571/TEORIA_DE_LA_JERARQUIA_DE_NECESIDADES_DE_ABRAHAM_MASLOW

Maslow, A. (1954). *Motivación y Personalidad*. Díaz de Santos. Obtenido de TEORIA DE LA JERARQUIA DE NECESIDADES DE ABRAHAM MASLOW: http://www.academia.edu/13292571/TEORIA_DE_LA_JERARQUIA_DE_NECESIDADES_DE_ABRAHAM_MASLOW

Moral, M. d. (20 de 01 de 2006). *INFOCOP ONLINE*. Obtenido de Las dependencias afectivas-M de la Villa Moral: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532

Moreno, H. (s.f.). *coachingparalalibertad*. Obtenido de REFUERZA TU AUTOESTIMA: <http://www.coachingparalalibertad.com/refuerza-tu-autoestima.html>



- Navarro, T. (03 de Agosto de 2013). Adictos al afecto. *LAVANGURDIA*, pág. 4.
- Nicuesa, M. (2016). *Webconsultas*. Obtenido de Consejos para evitar la dependencia emocional en pareja: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/consejos-para-evitar-la-dependencia-emocional-en-pareja-8714>
- Norwood, R. (2006). *Las mujeres que aman demasiado*. Barcelona: B.S.A.
- Pérez de los Cobos Peris, J., & Santis Barros, R. y. (2016). Trastornos Adictivos. *ELSEVIER*, 1-2. Obtenido de Trastornos adictivos: <http://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-la-medicion-del-craving-sustancias-13010677>
- Pérez, C. (2012). *La mente es maravillosa*. Obtenido de LA NECESIDAD DE APROBACIÓN DESDE QUE NACEMOS: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-eliminar-la-necesidad-de-aprobacion/>
- Pérez, C. (2015). *La mente es maravillosa*. Obtenido de 4 pasos para eliminar la dependencia emocional: <https://lamenteesmaravillosa.com/4-pasos-para-eliminar-la-dependencia-emocional/>
- Pillcorema, B. (2013). *dspace.ucuenca*. Obtenido de TIPOS DE FAMILIA ESTRUCTURAL Y LA RELACIÓN CON SUS LÍMITES: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4302/1/Tesis.pdf>
- Regader, B. (Enero de 2016). *Psicología y Mente*. Obtenido de Dependencia emocional: la adicción patológica a tu pareja sentimental: <https://psicologiaymente.net/clinica/dependencia-emocional-adiccion-patologica-pareja-sentimental>
- Reyes, A. (23 de 10 de 2014). *psicoemocionat*. Obtenido de La dependencia emocional y el miedo al abandono: <http://psicoemocionat.com/1/post/2014/10/la-dependencia-emocional-y-el-miedo-al-abandono.html>
- Rincón de la Psicología. (05 de Mayo de 2015). *5 heridas emocionales de la infancia que nos siguen dañando como adultos*. Obtenido de Las heridas infantiles que más duelen en la adultez: <http://www.rinconpsicologia.com/2015/05/5-heridas-emocionales-de-la-infancia.html>
- Rincón de la Psicología. (05 de 5 de 2015). *rinconpsicologia*. Obtenido de 5 heridas emocionales de la infancia que nos siguen dañando como adultos: <http://www.rinconpsicologia.com/2015/05/5-heridas-emocionales-de-la-infancia.html>
- Riso, W. (2003). *¿Amar o depender?* Bogotá: Norma.
- Riso, W. (2012). *MANUAL PARA NO MORIR DE AMOR*. Bogotá: Planeta Colombiana.
- Rodriguez, S. (06 de 10 de 2013). *Silvia Rodriguez experta en Dependencia Emocional*. Obtenido de Fases en las relaciones de los dependientes: <http://www.silviarodriguez.es/2013/10/06/fases-en-las-relaciones-de-los-dependientes/>
- Rojas, L. (2014). *La Familia De las relaciones tóxicas a las relaciones sanas*. España: GRIJALBO.



UNIVERSIDA DE CUENCA

- Sarlé, M. (2008). *Universidad Autónoma de Barcelona*. Obtenido de TRASTORNOS REACTIVOS DEL VÍNCULO EN LA PRIMERA INFANCIA:
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/trastornos_reactivos_del_vinculo.pdf
- Sarrió, C. (01 de Junio de 2015). *Gestalt Terapia*. Obtenido de Importancia del vínculo afectivo de apego: <http://www.gestalt-terapia.es/importancia-del-vinculo-afectivo-de-apego/>
- Thoele, S. (1995). *El coraje de ser tu misma*. New York: EDAF, S.L.
- Vargas, J., & Vacca, R. (25 de Marzo de 1998). *Al otro lado del arcoiris*. Obtenido de La Familia y Disfuncional II: <http://junioseis.blogspot.com/2011/03/la-familia-funcional-y-disfuncional-ii.html>