

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



DEPENDENCIA AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS UNIVERSITARIAS:  
UNA MIRADA SISTÉMICA DESDE TRES ESTUDIOS DE CASOS

LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA

MARLY JULIETH LOPEZ DUARTE

Pamplona, Colombia

2017

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



DEPENDENCIA AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS UNIVERSITARIAS:  
UNA MIRADA SISTÉMICA DESDE TRES ESTUDIOS DE CASOS

LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA

MARLY JULIETH LOPEZ DUARTE

Directora: Ph.D. Diana Villamizar.

Pamplona, Colombia

2017

## Tabla de contenido

Titulo	
Resumen .....	6
Abstract.....	7
Introducción .....	8
Justificación .....	10
Propósitos .....	12
Propósito General.....	12
Propósitos Específicos .....	12
Planteamiento del problema.....	13
Descripción del problema .....	15
Formulación del problema .....	17
Estado del arte.....	18
Marco contextual .....	22
Marco teórico .....	23
Capítulo I. Enfoque Sistémico.....	23
Definición .....	23
Principales Conceptos Del Enfoque Sistémico.....	24
Escuelas Del Enfoque Sistémico .....	25
Capitulo II. Ciclo Vital De La Pareja .....	31
Definición .....	31
Etapas Del Ciclo Vital De La Pareja .....	31
Formación De La Pareja.....	31
-Parejas con hijos pequeños. ....	33
Ciclo Vital- Adultez Joven.....	41
Etapas de la adultez joven. ....	41
Desarrollo físico del adulto joven.....	41
Ciclo vital familiar. ....	43
Criterios del ciclo vital familiar.....	44
Etapas del ciclo vital familiar. ....	44

Capitulo III: Dependencia Afectivo-Emocional.....	46
Características De La Dependencia Emocional.....	48
Dimensiones de la dependencia afectivo- emocional.....	49
Capitulo IV. Toma De Decisiones .....	53
Planteamientos Respecto A La Toma De Decisiones En La Relación Conyugal .....	53
La comunicación.....	54
Toman decisiones de hombres y mujeres.....	55
Clasificación de toma de decisiones.....	57
Barreras para la toma de decisiones efectivas.....	58
Marco legal .....	61
Metodología.....	65
Tipo de Investigación.....	65
Tipo de Diseño.....	65
Población .....	65
Muestra .....	66
Técnica:.....	66
Procedimiento .....	69
Análisis de resultados.....	72
Conclusiones.....	110
Discusión de resultados.....	105
Recomendaciones .....	110
Propuesta.....	119
Referencias .....	134
Anexos.....	140

## Lista de anexos

Apéndice A. Entrevista a expertos de la temática de relaciones de pareja.....	140
Apéndice B. Entrevista a parejas.....	143
Apéndice C. Entrevista a amigos o familiares .....	146
Apéndice D. Consentimiento informado de parejas .....	149
Apéndice E. Consentimiento informado de familiares o amigos .....	150
Apéndice F. Consentimiento informado de expertos en la temática relaciones de pareja.....	151

## Resumen

Esta monografía está basada en explorar el desarrollo afectivo-emocional en parejas universitarias: una mirada sistémica desde tres estudios de caso, teniendo como punto de referencia el enfoque sistémico, el tipo de investigación es cualitativo transversal con diseño de estudio descriptivo, tiene como muestra, tres parejas universitarias intencionales y/o voluntario de la universidad de Pamplona, de décimo, octavo y cuarto semestre, de edades comprendidas de 20 a 24 años de edad, las técnicas utilizadas en la investigación son entrevistas semiestructuradas con categoría única, dependencia afectivo emocional y subcategorías en toma de decisiones y desarrollo afectivo emocional, haciendo una triangulación población (pareja, amigo y experto).

*Palabras claves:* Relaciones de parejas, dependencia afectiva emocional.

## **Abstract**

This monograph is based on the exploration of the affective-emotional development in university couples: a systemic view from three case studies, having as a reference the systemic approach, the type of research is qualitative transversal with design of descriptive study, Three intentional university pairs and / or volunteers from the University of Pamplona, the tenth, eighth and fourth semesters, aged between twenty and twenty four years of age, the techniques used in the research are semi-structured interviews with a single category, And subcategories in decision making and emotional affective development, making a population triangulation (partner, friend and expert).

*Keywords:* Relationships, emotional dependency.

## Introducción

La dependencia emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familia o amistad. Riso, (2013), estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Para el dependiente esta situación afecta de forma negativa su autoestima, y su salud física y/o mental. Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se sienten incapaces de dejarla, siendo los intentos nulos o fútiles, aspectos fundamentales para ser estudiados desde la psicología.

La presente investigación aporta esta temática desde su objetivo: explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios de caso cualitativos, con el fin de que existan espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional. Fue escogido el centro de bienestar universitario porque en la educación superior es el encargado de propender por la calidad de vida de los miembros de las comunidades universitarias, desde el desarrollo humano que involucra la dimensión afectiva emocional.

Por lo anterior, se escoge específicamente un contexto universitario (centro de bienestar universitario) como estrategia particular ya que la monografía pertenece al departamento de psicología, pero podría ser adaptado a cualquier contexto. No se escoge el departamento de psicología porque la muestra no pertenece a la misma y no se visualiza un liderazgo o dependencia dentro del departamento que pueda desarrollarla.

Para Riso, (2013), el ser autónomo desde el punto de vista emocional no es dejar de amar, sino que se trata de seguir gobernándose a uno mismo, de ser fiel a los propios principios y no entregar la dignidad personal a cambio de nada en nombre del amor. Una

persona puede generar un vínculo con otro sin tener que someterse, ni ensalzar grandiosidad en el otro y sin aplastar el yo y hacer que la relación de pareja sea motivo de crecimiento y bienestar si logra mantener un punto de control interno.

Para dar respuesta a este propósito el lector se encuentra con un desarrollo retórico paralelo ordenado en un estado del arte que compila investigaciones internacionales, nacionales y locales desde la dependencia en parejas universitarias, más un marco teórico desde el modelo sistémico, ciclo vital, teorías del desarrollo afectivo – emocional y la toma de decisiones.

El marco teórico se divide en un primer capítulo sobre el enfoque sistémico, un segundo capítulo el ciclo vital de pareja, un tercer capítulo la dependencia emocional y el cuarto capítulo toma de decisiones. La metodología es cualitativa con una triangulación poblacional (pareja - amigos de la pareja y expertos). La técnica de la entrevista es elaborada por las autoras pasando por juicio de expertos y prueba piloto. Las categorías de análisis de resultados fueron como categoría única Dependencia emocional con subcategoría uno toma de decisiones y subcategoría dos desarrollo afectivo-emocional.

Los resultados apoyaron a la elaboración de una propuesta “cartilla psicología en relaciones de pareja” que puede ser desarrollada en el Centro de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona, en temas relacionados con el desarrollo de la dependencia afectivo-emocional, que tiene como propósito generar espacios de reflexión en la toma de decisiones, en el proyecto de vida en pareja en relación a la dependencia afectivo emocional.

## Justificación

La dependencia emocional es la necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona siente hacia otra, generalmente en el contexto de una relación de pareja, y la tendencia de dicha persona a establecer en su vida este tipo de comportamiento. Dos aspectos característicos emergen de esta aseveración: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo, pensemos en el clásico “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende. (Castelló, 2000, pág. 1).

Teniendo en cuenta lo anterior, la dependencia afectivo emocional es una afección psicológica que por lo general afecta a mujeres y en el cual el dependiente o quien lo padece se ve comprometido en su estado emocional, su autoestima, su autoconfianza y autocontrol e incluso la toma de decisiones se ve comprometida. Por tanto este trabajo sirve como auto-referente para la realización de la monografía del diplomado Relaciones de Pareja a las estudiantes Mariana Arenas y Marly López.

Sirve a la psicología y desde la psicología sistémica abordando la psicología del amor como campo de trabajo, queremos explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios cualitativos, con el fin de proponer al Centro de Bienestar Universitario espacios reflexivos para su manejo.

Para el dependiente afecta de forma negativa su relación de pareja, la toma de decisiones en su proyecto de vida, además determina un daño en la autoestima de quien se somete, ya que es destructiva y marca un desequilibrio afectivo y emocional, por tanto, la investigación busca proponer el mejoramiento de la relación afectiva-emocional

de la pareja enfocado a la toma de decisiones y el proyecto de vida en su relación de pareja.

Para el Centro de Bienestar Universitario, esta investigación es de utilidad ya que pretende proponer espacios reflexivos a la comunidad universitaria, que permitan desarrollar destrezas y habilidades para hacer frente a la dependencia afectivo-emocional, con intención de prevenirla, apoyando un estilo de vida orientado a la independencia emocional.

La investigación es importante para las parejas universitarias ya que puede proporcionar un mejoramiento de la expresión afectiva en pareja, incentivando la independencia a la dependencia afectiva emocional en las parejas universitarias, proporcionando un bienestar psicológico y un mejoramiento en la calidad de vida en la pareja.

## **Propósitos**

### **Propósito General**

Explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios de caso cualitativos, con el fin de que puedan existir talleres reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional en las relaciones de pareja.

### **Propósitos Específicos**

Describir en tres parejas universitarias la dinámica en cuanto a la dependencia afectivo emocional a través de una entrevista semiestructurada.

Analizar en tres parejas universitarias el manejo de la toma de decisiones y su relación con el desarrollo afectivo a través de una entrevista con triangulación poblacional (pareja, amigo y experto).

Proponer talleres reflexivos a través de la cartilla denominada “psicología en relaciones de pareja” al Centro de Bienestar Universitario para el manejo de la dependencia afectivo-emocional en las relaciones de parejas universitarias, en pro de la toma de decisiones y el proyecto de vida.

## Planteamiento del problema

La Dependencia Emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando uno sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad y empezando un camino de lo más tortuoso y desagradable, en que por cada minuto de falsa felicidad, derramamos litros y litros de lágrimas. (Congost, 2010, pág 6).

Una vez definido el estilo de apego durante la infancia se desarrolla similarmente en la edad adulta, manteniéndose estable e influyendo en nuestras relaciones interpersonales. Si se produce un apego inseguro florecerá incorrectamente la corteza orbifrontal. (Goleman, 2006, pág. 3) En relación a la diferencia entre géneros. Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre auto-informe, pero los hombres sobre medidas proyectivas. (Bornstein, 1992, pág. 4). Los dependientes emocionales son individuos muy motivados a complacer a otras personas para lograr protección y apoyo. Generalmente, reúnen un perfil psicológico donde se dejan influir, significativamente, por las opiniones de los demás para cumplir sus expectativas y deseos.

En el ámbito universitario es importante abordar las relaciones de pareja ya que en este la juventud da comienzo a una nueva etapa donde la independencia económica, la auto-administración de los recursos disponibles, la autonomía personal, la constitución de espacio propio (hogar), además de buscar compañía para platicar, pasar el rato, divertirse y compartir con sus pares y con las personas del sexo contrario, da lugar a elegir una pareja; estas son tareas que definen el paso de la juventud a la adultez así como quiénes dicen ser y quieren llegar a ser. Por tanto, el noviazgo tiene un gran valor entre los jóvenes, no sólo como periodo de preparación al matrimonio, sino por su importancia afectiva y social en su "aquí y ahora" (Guerrero, 2003, pág. 27) citado por

(Romo, 2008) Así, esta investigación busca contribuir al estudio del ámbito universitario como en los jóvenes.

La dependencia afectiva emocional en la adultez joven, como se ha mencionado en anteriores definiciones la dependencia como una necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona experimenta hacia otra persona y que puede presentarse en cualquier etapa del ciclo vital, en la dependencia emocional en los jóvenes, también se ha hallado una relación significativa entre la dependencia emocional y la autoestima.

## Descripción del problema

Los datos de (Forensis, 2017, pág. 11) indica que, “en Colombia durante el año 2017, el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias, Forenses ha realizado 18.180 peritaciones por violencia intrafamiliar tanto de hombres y mujeres, 5.018 a violencia sexual, 26.496 a violencia interpersonal y 472 suicidios. La intolerancia, los celos el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, son las principales razones que motivan la violencia al interior de la familia. Tanto en los casos de violencia intrafamiliar como suicidio, en el marco de la relación de pareja, tienen como elemento común la existencia de un conflicto que supone la ruptura de la intencionalidad de la relación.

De acuerdo a los anteriores datos, se puede llegar a considerar que el componente afectivo de la relación de pareja, en su estado de dependencia emocional conduce a algunas personas a suicidarse o a generar violencia intrafamiliar, de acuerdo al dicho “De amor nadie se muere”, la traducción actual de este dicho puede ser, por amor las personas se matan o se mueren y en el mejor de los casos se violentan, pero no es el amor sino el contenido de esos sentimientos los que conducen a estos actos.

Durante la etapa universitaria se pueden identificar la dinámica de las relaciones de pareja, los niveles de satisfacción, la intimidad el cual juega un papel importante, el compromiso y la pasión, no obstante podemos encontrar los niveles de dependencia emocional, la autoestima y la perspectiva de tener pareja. Los seres humanos crean vínculos afectivos con otras personas como un mecanismo de seguridad, por la necesidad psicológica de afiliación con otros o por nuestra misma naturaleza como seres sociales. La relación de pareja inicia cuando dos individuos pertenecientes a un mismo grupo o diferentes grupos sociales, forman un nuevo sistema, motivados por la atracción física, intelectual, de personalidad, de intereses en común, o por algún otro tipo de interés. (Caillé, 1992, pág. 24).

La vida universitaria, como ente de educación integral requiere de programas específicos sobre el desarrollo afectivo emocional en hombres y mujeres que conforman una pareja en la Universidad de Pamplona, desde este punto de vista la universidad cuenta con diversidad cultural entre las distintas facultades académicas como: facultad salud, ingeniería y arquitectura, artes y humanidades, ciencias básicas, ciencias agrarias, ciencias económicas y empresariales entre otras de las cuales cuentan con distintos programas el cual redondea cinco mil estudiantes, un número considerable de estudiantes son mujeres pero no obstante a ello el restante de los estudiantes también están en cabida de desarrollar una relación Afectivo-emocional.

El Centro de Bienestar Universitario busca generar un medio que permita el desarrollo integral de la comunidad universitaria implementando herramientas, la ejecución de planes, programas y proyectos que promuevan el bien-ser y el bien-estar de administrativos, docentes y estudiantes de la universidad de pamplona. En la actualidad el Centro de Bienestar Universitario brinda acompañamiento en áreas como: salud física, mejoramiento de la calidad de vida, acompañamiento psicológico y fomenta el deporte y expresiones artísticas para todos los estudiantes de la Universidad con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los mismos.

De acuerdo con lo previo dicho se hace necesaria la investigación con la población universitaria con la finalidad de implementar estrategias que brinden apoyo Psicológico en el centro de bienestar universitario a los estudiantes que desarrollen o ya han desarrollado una dependencia afectivo emocional, para promover el bienestar mental y académico de los estudiantes; La relación entre estrés académico y problemas emocionales no es unidireccional.

### **Formulación del problema**

¿Cómo se da la dependencia afectivo-emocional en tres parejas adultas jóvenes de la Universidad de Pamplona, desde la toma de decisiones y el desarrollo afectivo emocional, con el fin de que puedan existir talleres reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional en las relaciones de pareja?

## Estado del arte

### *Investigaciones Locales*

Mogollón Canal y Villamizar Carrillo

2013. Convocatoria Permanente.

Colombia

Análisis De Las Relaciones De Pareja De Los Estudiantes De La Universidad De Pamplona.

Esta investigación es un trabajo de análisis de las Relaciones de Pareja de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, con el fin de recomendar estrategias para un programa de acompañamiento institucional en dicho proceso, que tenga en cuenta el proyecto de vida y el rendimiento académico desde una mirada sistémica, que permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización. Los hallazgos se logran a partir de una aplicación de instrumentos cuantitativos de varias escalas con estudiantes inscritos a las diferentes facultades de la Universidad de Pamplona. Este Macro proyecto de investigación está inmerso en el grupo de Investigación Psicología y Sociedad, Departamento de Psicología, Facultad de Salud dando continuidad a la Tesis Doctoral de una de sus integrantes con el objetivo de realizar investigación en Colombia y especialmente en la población de la Universidad de Pamplona. El diagnostico se encamina a dar relevancia a la necesidad de reconocer la intimidad pasión y compromiso en las relaciones de estudiantes universitarias, dan relevancia a la comunicación adaptativa y a la búsqueda de resolución de conflictos desde la perspectiva de futuro y proyecto de vida en común.

Peñaranda Pérez y Piazzolla García

2012

Colombia

Dependencia emocional en mujeres desplazadas del barrio las Delicias de San José de Cúcuta

El objetivo de esta investigación fue identificar la prevalencia de la variable de dependencia afectiva emocional en mujeres desplazadas del barrio las Delicias de San José de Cúcuta. Con un diseño de estudio transversal descriptivo de corte cuantitativo y una muestra no probabilística de 60 mujeres. Se utilizó un cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño (2006). Como resultados se obtuvo que el 28,32% de las mujeres presentan dependencia emocional y una mayor incidencia en los factores de expresión afectiva y búsqueda de atención en las mujeres de 25 a 30 años y ansiedad de separación modificación de planes y miedo a la soledad en las mujeres de 31 a 40 años

***Investigaciones Nacionales.***

Hoyos, Jaramillo, Calle, León y Ossa

2012

Colombia

Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia.

El objetivo de este estudio fue la identificación del perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional. Ésta se plantea como un patrón orientado al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, donde el perfil cognitivo les llevaría a interpretar los hechos de manera diferente, basándose en cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas. Se tomó una muestra aleatoria estratificada de 569 estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron un modelo que explica el 89.3 % de la variabilidad, con alta capacidad predictiva (sensibilidad 91.4 %,

especificidad 97.7 %), conformado por el esquema de desconfianza/abuso, creencias centrales del trastorno de la personalidad paranoide y dependiente, distorsión cognitiva de falacia de cambio y estrategia hipo-desarrollada de afrontamiento de autonomía.

Rodríguez y León

2015

Colombia

Relación Entre Dependencia Emocional Y Afrontamiento En Estudiantes Universitarios.

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años; se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), validados en población colombiana. El diseño de esta investigación es no experimental de tipo descriptivo-correlacional. El análisis de los resultados se realizó a partir del coeficiente de correlación de Spearman y el programa estadístico SPSS 20.0, y muestra una correlación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y Reevaluación positiva.

### **Investigaciones Internacionales.**

Guzmán y Contreras

2012

Chile

Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital.

El objetivo del estudio fue evaluar diferencias en la satisfacción marital en función de los estilos de apego y el efecto de interacción entre el estilo de apego propio y el de la pareja sobre la satisfacción en 129 participantes y sus respectivas parejas, provenientes de la ciudad de Antofagasta, Chile. Se realizó un estudio transversal, con diseño no experimental y muestra de conveniencia, basado en mediciones de auto-reporte del Experiences in Close Relationships y el Marital Satisfaction Scale. Mediante ANOVA factorial, los resultados indican que las personas con estilo de apego seguro son las que reportan los niveles de satisfacción más altos y las con estilos desentendidos, los más bajos. En las díadas la combinación de ambos miembros de la pareja con estilos seguros es la que está asociada a los niveles de satisfacción más altos y la combinación desentendido-temerosa, a los más bajos. No hubo diferencias en la satisfacción según sexo, edad, escolaridad, afiliación religiosa, presencia de hijos ni tiempo de la relación marital.

Tello, J

2015

Perú

Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.

Este estudio tiene como objetivo identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por mujeres usuarias del servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional. Para esto, se sigue un enfoque cuantitativo y se utiliza una estrategia asociativa comparativa. La muestra estuvo constituida por dos grupos de mujeres, mujeres víctimas de violencia de pareja (25 usuarias) y mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja (26 usuarias). Los resultados sugieren que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, puesto que se encontró diferencias entre los dos grupos de estudio y se halló que el valor que asumió el coeficiente de relación entre las variables fue altamente significativo.

### **Marco contextual**

Para la realización de la pertinente contextualización del lugar donde se ejecuta la actual investigación, las parejas pertenecen a la ciudad de Pamplona y viven en el Barrio el Camellón, que es un sector que presenta un paso obligado para quienes desean entrar o salir del municipio, se encuentra ubicado sobre la vía nacional y al frente del río Pamplonita. En el área de influencia del Camellón están las empresas Cooptmotilón, Cotranal, estaciones de servicio, la terminal de transporte, el Centro de Acopio y el comando del Primer Distrito de la Policía. Además de la planta del Sena, el Hospital San Juan de Dios, hoteles, panaderías, tiendas, talleres de mecánica, montallantas y oficinas de apuestas, entre otros establecimientos.

Según la presidenta de la junta de acción comunal, María Eduviges Quintero, tradicionalmente el Camellón ha sido un sector que le ha ofrecido desarrollo a Pamplona. Por su vía principal pasa parte del tráfico que se dirige hacia la frontera, Cúcuta, Santander y Arauca. Ella enfatizó que en el Camellón no todo es malo, como algunas personas lo quieren hacer ver. De acuerdo con la líder comunal, este sector hoy por hoy es el que mayor número de empleo genera debido a la gran cantidad de entidades públicas y privadas que tiene.

De acuerdo con algunas personas consultadas, el barrio tiene más de 90 años de creado. La junta de acción comunal está legalmente constituida mediante la resolución 177 del 30 de noviembre de 1973. El barrio cuenta con un área aproximada de 70.313 metros cuadrados y está constituido por cuatro manzanas. En este sector habitan más de 1000 personas entre ellas estudiantes de la universidad de Pamplona, con estratos socioeconómicos 2 y 3, las viviendas están construidas en teja y material de construcción. Tiene buenos servicios públicos, las calles se encuentran en un buen estado. Igualmente los tres casos son estudiantes de la universidad de Pamplona, siendo esta una universidad pública con más de 50 años en servicio de la comunidad y ofrecen las carreras que ellos cursan (psicología, educación física e ingeniería civil).

## **Marco teórico**

### **Capítulo I. Enfoque Sistémico**

En el primer capítulo del presente marco teórico se abordara la temática del enfoque sistémico, donde se dará una breve definición dada por Gay (1995), posteriormente se conocerá los principales aportes de Garberí (2013) que permite dar una comprensión de las conceptualizaciones más significativas para el abordaje de las relaciones de pareja. Seguidamente se expondrán las escuelas que abarcan el modelo sistémico.

#### **Definición**

El enfoque sistémico hace referencia a la manera de abordar y formular problemas con vistas a una mayor eficacia en la acción, que se caracteriza por concebir a todo objeto (material o inmaterial) como un sistema o componente de un sistema (Gay, 1995). Entendiendo que un sistema es una agrupación de partes entre las que se establece alguna forma de relación que las articule en la unidad que es precisamente el sistema.

La base del pensamiento sistémico consiste en reconocer la existencia de una serie de conceptos genéricos aplicables y aplicados en diversos estudios. Nociones como la energía, flujos, ciclos, realimentación, sistema abierto, reservas, recursos de comunicación, catalizadores, interacciones mutuas, jerarquías, agentes de transformación, equilibrios y desequilibrios, estabilidad, evolución, son aplicables a la idea genérica de sistema sin entrar en la disciplina concreta ni en el tipo del sistema considerado. (Rosnay, 1975, pág. 3).

## Principales Conceptos Del Enfoque Sistémico

A continuación los principales aportes de Garberí (2013), que permite dar una comprensión de las conceptualizaciones más significativas para el abordaje de las relaciones de pareja. (pág. 5).

**Totalidad:** Se refiere a que los elementos de un sistema sólo podrían comprenderse como funciones del mismo. Cada elemento influiría en los demás y sería influido por ellos y por el sistema mismo. (pág. 5).

**Causalidad Circular:** Este concepto supone un cambio epistemológico, ya que la idea de totalidad y la posibilidad de retroalimentaciones, donde los elementos del sistema se influyen mutuamente, descartan la causalidad lineal donde el pasado ya no sería tan importante. Lo importante serían los círculos viciosos que se retroalimentarían y bloquearían otras vías posibles. (pág. 5).

**Equifinalidad:** Este principio parte de que distintos estados iniciales, los sistemas podrían alcanzar las mismas metas finales. Los sistemas abiertos no podrán ser explicados en términos de causalidad lineal ya que las circunstancias iniciales no lo determinarían. (pág. 5).

**Equicausalidad:** Se refiere a que la misma condición inicial puede dar lugar a estados finales distintos. Esta propiedad y la anterior establecen la conveniencia de que el terapeuta abandone la búsqueda de una causa pasada originaria del síntoma. (pág. 5).

**Regla de relación:** En todo sistema existe la necesidad de definir cuál es la relación entre sus componentes, ya que posiblemente el factor más trascendente de la vida humana sea la manera en que las personas encuadran la conducta al comunicarse entre sí. (pág. 5).

**Sistemas abiertos:** Son los que están vinculados con su entorno (con su medio), con el que mantienen un permanente intercambio, este intercambio puede ser tanto de energía, de materia, de información, como de residuos, de contaminación y de desorden. (pág. 5).

**Sistema cerrado:** Es aquél que está totalmente aislado del mundo exterior, con el que no tiene ningún tipo de intercambio. En conclusión es una abstracción que no tiene vigencia en la vida real (salvo el universo como un todo, que no está conectado con otras cosas). (pág. 5).

### **Escuelas Del Enfoque Sistémico**

En el modelo sistémico encontramos seis terapias las cuales serán explicadas a continuación:

#### **Terapia Sistémica de Milán**

Es una de las escuelas de Terapia Familiar, que desde sus inicios entre los años de 1970 y 1971, ha estado en constante transformación. Para hablar del Modelo de la Terapia Sistémica de Milán, es necesario hacer referencia a Gregory Bateson, quien, en 1950, estudia la comunicación humana en Palo Alto, en donde ya se realizaban estudios y psicoterapia de familias. (Rocha & Piedad, 2013, pág. 77).

Dentro de este modelo no se exploraba las motivaciones, fantasías, pensamientos ni emociones, así como tampoco la historia de la familia, solo el contexto actual de relación. Lo cual lleva a que la escuela de Milán inicie sus trabajos con las familias, retomando postulados estratégicos y sistémicos del MRI, con una filosofía estratégica y la sabiduría sistémica desarrollada por Bateson, quien ya se oponía a los trabajos realizados por Haley.

Las intervenciones, no van dirigidas a un resultado en particular, sino que procuran empujar suavemente al sistema hacia resultados imprevisibles, a diferencia del modelo estratégico, que se dirige a eliminar el síntoma, cambiando las pautas de relación. Diversas situaciones, como el contexto de trabajo de los estudiantes del centro (instituciones públicas), la oposición de otros profesionales al modelo sistémico, así como el estigma aún negativo de la terapia familiar; demostraron la importancia de las diferencias contextuales, naciendo así la idea del Sistema Significante, y no solo sistema familiar. (pág. 82).

El Modelo de Milán, cambia la epistemología de las familias, trabaja con todos los tiempos y reconoce que estos son recursivos. Luigi Boscolo en su libro “Los Tiempos del Tiempo” (Boscolo y Bertrando, 1996), hace referencia a diferentes tiempos que se dan en una sesión así como a la importancia de calibrarlos. El tiempo del terapeuta, de la familia, del equipo terapéutico, del proceso y del contexto significativo.

Bajo la perspectiva de que la familia es un sistema autocorrectivo, autogobernado por reglas que se constituyen en el tiempo a través de ensayos y errores, se busca cambiar las reglas que gobiernan el sistema para influir un cambio. El modelo de Milán ofrece una estrategia basada en una serie de investigaciones y experimentaciones con familias principalmente con algún miembro psicótico, a partir de las cuales se formularon estrategias e intervenciones para su tratamiento.

## **Terapia Breve de Palo Alto**

Según la historia todo comenzó en el Mental Research Institute de Palo Alto, California en el año 1960, cuando Don Jackson invitó a Paul Watzlawick a unirse al grupo de investigadores que estaban estudiando el papel de la familia, con un miembro esquizofrénico. Surge el primer modelo clínico sistémico: una terapia breve focalizada en la resolución de un problema, implementándose un dispositivo terapéutico de diez sesiones, cuyo enfoque está puesto en la reducción del síntoma, posibilitando en el paciente un cambio mínimo, un cambio que implique una disminución en la tensión que el problema ocasiona. (Rio, 2012, pág. 81).

Según Rio (2012), afirma que la intervención terapéutica de este modelo clínico ha sido la reformulación panorámica. Esta estrategia consiste en producir un cambio en los esquemas referenciales que poseen los integrantes del sistema. Este modelo interno dirige la acción, los sentimientos y las interpretaciones que habitualmente tenemos todos. Se trata de reformular ciertas ideas preconcebidas equívocamente que tenemos del mundo y del otro. Por ejemplo, un padre que considera que su hijo por ser retraído tiene un comportamiento patológico; la intervención terapéutica tendrá como finalidad cambiar el rótulo de “retraído” por el de “observador”. Así ese padre podrá considerar que su hijo es un silencioso observador de la realidad y que su forma de ser es muy particular, pero no patológica.

## **Las Terapias En El Posmodernismo**

Esta terapia se ubica en la era de la cibernética de segundo orden y los aportes del construccionismo social, se da un encuentro entre dos expertos en la sesión, el terapeuta y el paciente: el terapeuta por cuanto posee un conocimiento y una experiencia

clínica, y el paciente, quien nadie mejor que él conoce como es la interacción con su entorno más inmediato. No hay recetas pre-diseñadas, no hay dos casos iguales, lo que aparece como nuevo es la construcción de la realidad que le toca vivir al sistema parental o familiar. Es la era del posmodernismo caracterizada por el creciente individualismo la era de la complejidad (Bertrando, 2004, pág. 87).

### **Terapia Individual**

Luigi Bóscolo modifica en 1990 el dispositivo terapéutico de tal manera de poder trabajar con pacientes en terapia individual. El funcionamiento de esta psicoterapia es en parte semejante al modelo de Milán, pero Bóscolo modifica uno de los ejes que conducen al terapeuta en el proceso de cambio y agrega un cuarto eje.

-Mantiene la formulación de hipótesis.

-El interrogatorio circular se lleva adelante “presentificando un tercero” que realmente está ausente, pero que ejerce o ha ejercido influencias sobre el paciente.

-Reemplaza la neutralidad por la flexibilidad, dado que llegó a afirmar que la neutralidad absoluta no es posible alcanzarla, como tampoco la objetividad.

-Introduce la deconstrucción de historias: todo paciente narra su historia, su problema, e incluye la impronta de su subjetividad.

### **Escuela De Roma**

Esta escuela fue fundada en la década del '60 por el neuropsiquiatra infantil Maurizio Andolfi, quien ha sido el primer terapeuta sistémico que cuestionó la pretendida objetividad del 83 Alberto Ricardo del Rio positivismo. Andolfi prefiere

hablar de neutralidad, la cual remite a la relación terapeuta-paciente: el terapeuta no debe acceder a las alianzas o pactos que los pacientes resistentes al cambio quieran establecer para que el cambio de estructura no llegue a consolidarse.

Según Andolfi (1993). La familia es concebida como un sistema relacional abierto en interacción dialéctica con otros sistemas, con cierta capacidad de autogobierno que le permite modificar como todo organismo activo, sus procesos vitales y adaptarse a las exigencias de los diferentes estadios de su propio desarrollo”. Desde este punto de vista surgiría un doble proceso de continuidad y crecimiento que se sostiene en el equilibrio dinámico entre la tendencia a la homeostasis y la capacidad de transformación.

### **Terapia De MRI De Palo Alto**

Esta terapia se caracteriza por centrarse en el problema o dificultad del consultante. La estrategia general para la solución del problema es hacer que el consultante abandone su solución intentada proponiéndole al mismo tiempo otra respuesta para solucionar su problema, generalmente esta nueva solución tiene que ser exactamente contraria a las soluciones intentadas del cliente o consultante.

Las metas terapéuticas que se persiguen durante la terapia es que el consultante:

- Plantee los objetivos a lograr durante la terapia siendo estos concretos y tangibles.
- El consultante debe elegir un cambio mínimo para ir alcanzando los objetivos que se perseguirán durante la terapia, con la intención de que este cambio mínimo crezca y se expanda en la situación que mantiene el problema.

-Ante esa estrategia es necesario que el terapeuta use el lenguaje, la postura y los valores del consultante a manera de encuadre, para con ello aplicar de manera correcta la prescripción o tarea que lleva la estrategia de 180°, si no es aplicada correctamente es muy probable que el consultante no acepte la prescripción.

-Por último el terapeuta debe evitar al máximo las confrontaciones con el consultante

Se ocupan diversas técnicas para intervenir, sobre todo para que el consultante aplique de manera correcta la estrategia de 180° y entre estas técnicas tenemos: Tareas directas, tareas paradójicas, metáforas, técnicas hipnóticas (basadas en el trabajo de Milton Erickson), redefiniciones y técnicas de persuasión.

## **Capítulo II. Ciclo Vital De La Pareja**

En este segundo capítulo se aborda la temática del ciclo vital de la pareja, donde se dará una breve definición dada por Cocho (2015), sobre el significado del ciclo vital, posteriormente se hace énfasis en las etapas que conforman el ciclo vital, seguidamente se pasara a exponer el ciclo vital de la adultez joven que corresponde a la edad de los 20 a 40 años dado a que las parejas participantes del presente estudio se encuentran en este intervalo de edad, luego se describirán las etapas que forman parte del ciclo vital de la adultez joven y finalmente se explicara el ciclo vital familiar junto con los criterios y etapas que la conforman.

### **Definición**

A lo largo de la vida de la familia, la pareja debe vivir múltiples cambios propios de las etapas de vida que están pasando Cocho (2015). A pesar de los cambios en la relación con los hijos o con el contexto social y laboral, la pareja debe adaptarse a los cambios individuales del otro (crisis de cada edad, problemas laborales) y a los desafíos de cada etapa de la vida familiar (hijos pequeños, adolescencia, salida de los hijos de la casa, nacimiento de los nietos, etc).

### **Etapas Del Ciclo Vital De La Pareja**

Según Cocho (2015) Las etapas del ciclo vital de la pareja se dividen en:

#### **Formación De La Pareja**

Etapa que comienza con la elección de la pareja, el noviazgo, la convivencia y el matrimonio. En esta fase empieza a existir una definición del proyecto de vida en común

y un modelo de pareja. De igual manera se encuentra el compromiso y la consolidación de la pareja. Es necesaria una delimitación de las fronteras con las familias de origen de cada miembro y el establecimiento de reglas sobre la relación y negociación de los respectivos roles de la pareja.

El noviazgo es el periodo de tiempo que dura la relación, previa al matrimonio, y sirve para conocerse con mayor intimidad y poder buscar la conjunción de ideales para dar el paso siguiente hacia el compromiso formal. Se entiende el noviazgo como la unión de personas provenientes de diferentes sistemas familiares para conformar un sistema común. Es importante preguntarse “qué tipo de pareja queremos”.

La pareja debe reestructurar las relaciones con sus respectivas familias de origen, ya que desde la formación de la pareja se inicia un cambio en la forma de relacionarse con los padres y hermanos. La familia de origen pasa a un segundo plano en muchos aspectos, lo que no hay que confundir con pérdidas de afecto o sentimientos de alejamiento.

El matrimonio es la conjunción de dos familias que ejercen su influencia y crean una compleja red de subsistemas. Cuando la pareja empieza a convivir, debe elaborar una cantidad de acuerdos, necesarios para cualquier par de personas que viven en íntima asociación. Deben acordar nuevas maneras de manejarse con sus familias de origen, los aspectos prácticos de la vida en común, y las diferencias sutiles y gruesas que existen entre ellos como individuos. Implícita o explícitamente han de resolver una extraordinaria cantidad de cuestiones, algunas de las cuales son imposibles de prever antes de la unión.

La pareja debe establecer su territorio, con cierta independencia de la influencia parental. La involucración paterna excesiva en una nueva relación de pareja puede ser causa de desavenencias. Algunas parejas intentan delimitar su propio territorio en forma totalmente independiente, cortando toda relación con las familias de origen. Esto tiende a desgastar a la pareja, porque el arte de la relación de pareja incluye el que la independencia se alcance mientras al mismo tiempo se conserva la involucración emocional con las respectivas familias.

-Parejas con hijos pequeños.

Se impone la necesidad de integrar al hijo como nuevo miembros del sistema familiar, con la aparición de un nuevo subsistema dentro del sistema familiar; empieza a formarse el subsistema de la nueva generación, que con el nacimiento de los hermanos dará lugar al subsistema fraternal, que tiene que convivir y crecer junto al sistema conyugal y el sistema parental.

Con el nacimiento de un hijo la pareja pasa de ser dos personas a consolidar un triángulo; esto debe implicar un cambio en las reglas de relación y comunicación ya que si no la pareja puede empezar a tratar sus problemas “a través del hijo”.

De nuevo hay que reestructurar las relaciones con las familias de origen para integrar sin interferencias, ni intrusismos los roles parentales y filiales. Imponiéndose la necesidad de delimitar territorios de interacción con los padres de los padres que se convierten en abuelos; con el riesgo de perturbar los modelos educativos, de autoridad y disciplina ya establecidos.

Por otro lado, se hace necesario plantear de manera clara y rotunda los límites físicos y emocionales que garanticen la permanencia de espacios de intimidad propios e

irrenunciables para la pareja, tarea que si no se lleva a cabo puede provocar desatender el espacio de pareja y esto generar tensiones.

Parejas que consideran a su relación de pareja como un “ensayo”, se encuentran con que la separación es menos posible. Otras parejas que se creían mutuamente “comprometidas”, se descubren sintiéndose atrapadas con la llegada de un niño y aprenden, por primera vez, la fragilidad de su original contrato de pareja.

Dentro de la pareja es necesario la renegociación de roles y responsabilidades, entre ellos: la casa, los hijos, el trabajo y los cuidados emocionales. Además de conjugarla parentalidad con la conyugalidad. Posibles problemas que pueden aparecer: pérdida del espacio como pareja, por excesiva intrusión de familia de origen o del hijo pequeño; alianza madre-hijo y desvinculación del padre, volver a los roles de género más tradicionales, y el comienzo de coaliciones intergeneracionales.

-Parejas con adolescentes/Crisis de la mediana edad.

Las dificultades iniciales que eventualmente experimentó la pareja se han resuelto con el paso del tiempo, y su enfoque de la vida ha madurado. Es un período en el que la relación de pareja se profundiza, ya se han forjado relaciones estables con la familia extensa y con el círculo de amigos. La difícil crianza de niños pequeños ha quedado atrás, y ha sido reemplazada por el placer compartido de presenciar cómo los hijos crecen y se desarrollan en modos sorprendentes.

Al llegar a esta etapa, la pareja ha atravesado muchos conflictos y ha elaborado modos de interacción (rígidos y repetitivos). En estos años medios pueden sobrevenir graves tensiones, e incluso también el divorcio.

La mayor parte de los otros períodos de tensión familiar aparecen cuando alguien ingresa en la familia o la abandona. Es en esta etapa cuando los hijos pasan de la niñez a la juventud. La llamada turbulencia adolescente puede ser vista como una lucha dentro del sistema familiar por mantener el ordenamiento jerárquico previo.

La resolución de un problema conyugal en la etapa media del matrimonio suele ser más difícil que en los primeros años. En la etapa media las pautas se hallan establecidas y son habituales. Una pauta típica para estabilizar el matrimonio es que la pareja se comunique a través de los hijos; por eso, si estos dejan el hogar y la pareja vuelve a quedar frente a frente, surge una crisis.

En esta etapa es necesaria la flexibilidad en las reglas y los límites para facilitar la progresiva independización de los hijos, además de una evaluación de los propios logros profesionales y personales de los miembros de la pareja. Posibles problemas de esta etapa pueden ser: sobreprotección o excesiva desvinculación de los adolescentes; se reavivan los propios conflictos de los padres, insatisfacción con los propios logros profesionales o como padres/pareja, problemas en los hijos que han estado en medio de sus padres para comunicarse, por ejemplo la anorexia.

-Separación de los hijos.

Un momento de crisis de las familias es cuando los “niños” comienzan a irse, y las consecuencias son variadas. A veces, la turbulencia entre los padres sobreviene cuando el hijo mayor deja el hogar, mientras que en otras familias la perturbación parece empeorar progresivamente a medida que se van yendo los hijos, y en otras cuando está por marcharse el menor.

En muchos casos, los padres han visto, sin dificultad, cómo sus hijos dejaban el hogar uno por uno; súbitamente, cuando un hijo particular alcanza esa edad, surgen las dificultades. En tales casos, el hijo en cuestión ha tenido una especial importancia en el matrimonio (puede haber sido el hijo a través del cual los padres hicieron pasar la mayor parte de su comunicación mutua, o por el cual se sintieron más abrumados o se unieron en común cuidado y preocupación).

Una dificultad en la relación conyugal que puede emerger en esta época es que los padres se encuentren sin nada que decirse ni compartir. Durante años no han conversado de nada, excepto de los niños. A veces la pareja empieza a disputar entorno de las mismas cuestiones por las que disputaban antes de que llegaran los hijos. Puesto que estas cuestiones no se resolvieron, sino simplemente se dejaron de lado con la llegada de los niños, ahora resurgen.

Cuando los hijos abandonan el hogar y comienza a establecer una familia propia, sus padres se convierten en abuelos. Con frecuencia las madres se sobre involucran con el hijo menor y les es difícil desengancharse de él cuando pasa a tener una vida más independiente. Si en ese momento un hijo mayor produce un nieto, la llegada de éste puede liberar a la madre de su hijo menor e involucrarla en la nueva etapa de convertirse en abuela. Cuando la gente joven se aísla de sus padres, priva a su hijo de abuelos también hace más difícil para éstos cubrir etapas de sus propias vidas.

Posibles problemas en esta etapa: cuando el hijo no “puede” salir de casa, lo que denominamos el nido atestado, ya que tiene algún síntoma incapacitante y hay una sobre involucración de los padres. Puede haber también la crisis del nido vacío, en donde la pareja debe replantearse el rol paterno; o darse una crisis en la pareja, en donde deben renegociar el contrato relacional.

-Parejas en la tercera edad.

Cuando una pareja logra liberar a sus hijos de manera que estén menos involucrados con ella, suelen llegar a un período de relativa armonía que puede subsistir durante la jubilación. Algunas veces, sin embargo, el retiro de la vida activa puede complicar la relación, pues la pareja se halla frente a frente veinticuatro horas al día.

-Disolución del vínculo, la pareja.

Al final del ciclo vital se produce la separación voluntaria o involuntaria; si es muerte física, el que sobrevive podría reiniciar un nuevo ciclo, si es por muerte afectiva cada uno podría reunificar el suyo. No existe una causa de la disolución del vínculo, sino un conjunto de factores que interactúan entre sí en: Predisponentes. Son previos a la unión y crean un terreno favorable.

### **La Relación De Pareja Desde Una Perspectiva Del Ciclo Vital**

Desde la perspectiva evolutiva, encontramos diversos enfoques que aportan marcos de interpretación interesantes para comprender el ciclo vital de la relación de pareja. Dentro de las primeras perspectivas, están dos planteamientos clásicos, como son la teoría de Erikson y la propuesta de tareas evolutivas de Havirghust. Dentro de los segundos, nos vamos a centrar en el enfoque del ciclo vital de Baltes y en dos propuestas relacionadas, como son la teoría socioemocional de Carstensen y la teoría de la acción de Brandtstadter. A nuestro juicio, todos estos enfoques ofrecen claves interesantes en relación con nuestros objetivos, claves que en todo caso destacaremos en la exposición (Villamizar, 2009, pág. 18)

## **Desarrollo y ciclo vital: La perspectiva de los cambios cualitativos**

En el ciclo vital se conciben el cambio evolutivo a lo largo de la vida del ser humano que se puede comprender desde distintas etapas por las que todos los individuos pasan en el transcurso de su vida. Teniendo en cuenta este punto de vista, Piaget, (s.f), citado por Villamizar, (2009) pág. 19, plantea el cambio cognitivo como la sucesión de determinados 'estilos cognitivos' o modos de aprehender el mundo, cada uno de los cuales es cualitativamente diferente al anterior.

Piaget entiende cada uno de los estadios como estructuras lógicas de conjunto que caracterizan el comportamiento intelectual del sujeto en todos los ámbitos en los que actúa. Así, para él, los estadios de desarrollo cognitivo presentan las siguientes propiedades:

**-Secuencialidad:** El orden de adquisición de los periodos es siempre el mismo, no puede adquirirse uno sin haber pasado antes por el anterior, con lo que no se conciben 'saltos' de periodos.

**-Irreversibilidad:** Cada periodo subsume y reorganiza el pensamiento propio del periodo anterior, con lo que un sujeto no puede, desde determinado estadio, volver a un estadio inferior.

**-Universalidad:** Los estadios descritos por Piaget serían, en principio, por una parte, independientes de la cultura (todas ellas presentarían la misma secuencia) y por otra independientes del dominio al que se aplican. Así, una persona en determinado estadio debería mostrar el pensamiento propio de ese estadio en todos los dominios de actuación en los que se viese implicado.

Fuera del desarrollo cognitivo, en el desarrollo social también algunos autores han tratado de aplicar esquemas parecidos de desarrollo por etapas. Las propuestas de Erikson y Havigurst son importantes en este sentido, y nos pueden iluminar respecto a cómo se concibe y qué función desempeñan las relaciones de pareja en cada momento de la vida. En ambos casos establecen dos diferencias de partida con la teoría de Piaget: (Villamizar, 2009, pág. 19).

Las influencias socioculturales, más que madurativas, se convierten en la clave para pasar de una etapa a otra. el desarrollo se entiende como un proceso que no acaba en la adolescencia, sino que los cambios se extienden al resto de la vida adulta. De hecho, esto es clave para nuestro objetivo, ya que las relaciones de pareja se establecen de la adolescencia en adelante.

### **Desarrollo y ciclo vital: La perspectiva de los procesos**

A diferencia de las propuestas anteriores, que adoptaban el concepto de etapa como clave para describir el cambio evolutivo (en diferentes dominios, incluido el de las relaciones de pareja), las que repasaremos a continuación enfatizan el cambio en ciertos mecanismos o procesos que explican las diferencias asociadas a la edad. Estos cambios tienden a ser más cuantitativos, de nivel (las cambiantes están presentes durante toda la vida, pero con importancia o intensidad cambiante) más que cualitativos y de todo o nada. (Villamizar, 2009, pág. 19).

En este sentido, vamos a comentar la llamada 'perspectiva del ciclo vital' (o lifespan approach), uno de los enfoques que más influencia ha tenido en la psicología del envejecimiento en las últimas décadas.

Esta perspectiva implica tanto una visión global de qué es el envejecimiento como aproximaciones más concretas sobre el cambio en ciertos dominios evolutivos, como la inteligencia, la identidad o el ámbito socio-afectivo. Repasaremos ambos puntos de vista, destacando aquellos enfoques centrados en dominios que tienen que ver con la relación de pareja. (Villamizar, 2009, pág. 30).

El amor como un fenómeno complejo, que se compone de múltiples dimensiones, es de esperar que los autores que lo abordan lo definan de diferente forma según la dimensión en la que se centren y según los presupuestos de los que partan. Surgen, por ello, un gran número de posturas respecto al amor, unas más compatibles entre sí que otras. (Villamizar, 2009, pág. 50).

La Psicología suele partir en su estudio del amor desde lo individual, abordando el amor como una emoción, emoción que se manifiesta a través de determinadas cogniciones por una parte y de determinados comportamientos hacia el objeto amado por otra. La Psicología reconocer también la importancia del trabajo interdisciplinar con áreas como la antropología, la historia, la literatura y la neuropsicología, que realizan grandes aportaciones al avance en el estudio del amor y a la generación de una concepción global, holística e integradora. (Villamizar, 2009, pág. 50).

Según Yela (2000), citado por Villamizar (2009), el fenómeno amoroso comprende un conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones (incluida la llamada comunicación no verbal, con frecuencia inconsciente) y declaraciones (conducta verbal). Es decir, el amor se manifiesta a través de la conducta amorosa, que tiene aspectos internos con relación a lo cognitivo (conceptos, ideas y pensamientos), a lo afectivo (emociones y sentimientos) y a lo psicofisiológico. La manifestación externa se realiza a través del lenguaje verbal y no verbal.

### **Ciclo Vital- Adultez Joven.**

Etapa que comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia.

#### **Etapas de la adultez joven.**

-Etapa de logro: El individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo. (Hoffman, 1996, Pág. 123).

-Etapa de responsabilidad: El individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad. (Hoffman, 1996, Pág. 123).

-Etapa ejecutiva: Desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo: Instituciones Académicas, Iglesia, Gobierno, entre otras. (Hoffman, 1996, Pág. 123).

### **Desarrollo físico del adulto joven**

#### ***Desarrollo moral.***

Para Piaget y Kohlberg, el desarrollo moral depende del desarrollo cognitivo, sería una especie de superación del pensamiento egocéntrico una capacidad creciente para pensar de manera abstracta. Kohlberg en su teoría del desarrollo moral, plantea que en las etapas quinta y sexta el desarrollo moral es una esencia una función de la experiencia. Los individuos sólo podrían alcanzar estos niveles (si es que los alcanzan)

pasados los 20 años, ya que para que las personas reevalúen y cambien sus criterios para juzgar lo que es correcto y justo requieren de experiencias, sobre todo aquellas que tienen fuertes contenidos emocionales que llevan al individuo a volver a pensar. Según Kohlberg, existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral: confrontar valores en conflicto (como sucede en la universidad o el ejército) y responder por el bienestar de otra persona (cuando un individuo se convierte en padre). (Papalia, 1997, pág. 458).

### ***Desarrollo de la personalidad.***

-Intimidad v/s aislamiento: Los jóvenes adultos deben lograr la intimidad y establecer compromisos con los demás, si no lo logran permanecerán aislados y solos. Para llegar a ella es necesario encontrar la identidad en la adolescencia (Papalia, 1997).

-Adaptación a la vida: Se encuentran 4 formas básicas de adaptación: adulta, inmadura, psicótica y neurótica. (Papalia, 1997).

-Edad de establecimiento (20-30 años): Desplazamiento de la dominación paterna, búsqueda de esposo(a), crianza de los hijos y profundización de los amigos.

-Edad de consolidación (25-35 años): Se hace lo que se debe, consolidación de una carrera, fortalecimiento del matrimonio y logro de metas no inquisitivas.

-Edad de transición (alrededor de los 40 años): Abandono de la obligación compulsiva del aprendizaje ocupacional para volcarse a su mundo interior (Papalia; 1997).

### ***Desarrollo físico.***

En la adultez joven la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años,

luego se produce una pérdida gradual. Los sentidos alcanzan su mayor desarrollo: la agudeza visual es máxima a los 20 años, decayendo alrededor de los 40 años por propensión a la presbicia; la pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años. En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad. Los adultos jóvenes se enferman con menos facilidad que los niños, y si sucede, lo superan rápidamente. Los motivos de hospitalización son los partos, los accidentes y enfermedades de los aparatos genitourinarios. En esta etapa la causa principal de muerte son los accidentes, luego el cáncer, enfermedades del corazón, el suicidio y el Sida. (Papalia, 1997).

### **Ciclo vital familiar.**

Es un proceso de desarrollo que consiste en cruzar una serie de fases que implican cambios y adaptaciones. Estos cambios pueden provocar crisis, de menor y mayor intensidad en el núcleo familiar, puesto que al pasar de una etapa a otra las reglas de la familia cambian, provocando en el sistema familiar situaciones desfavorables como es la separación de uno de sus miembros o la llegada del primer hijo y las dificultades a nivel familiar y de pareja que puedan presentarse.

Dallos (1996), considera que las “familias existen en entornos que se modifican constantemente y que exigen de ellas la capacidad de realizar continuos cambios. Una familia es una entidad orgánica que al mismo tiempo mantiene una forma de identidad y estructura, está permanentemente cambiando y evolucionando. Aparte de las variaciones y de la adaptación necesaria en la vida cotidiana de la familia. Es también evidente que las familias tienen a veces que enfrentarse con situaciones que representa una gran exigencia de adaptación a cambios”.

***Criterios del ciclo vital familiar.***

Hernández Ángela (1997), señala los diversos criterios para dividir por etapas el ciclo vital de la familia:

-Los cambios en el tamaño de la familia, debidos usualmente a la llegada, la salida o la pérdida de miembros.

-Los cambios en la composición por edad, basados en la edad cronológica del hijo mayor, desde su nacimiento hasta su edad adulta. Porque se le considera como el primer catalizador de exigencias evolutivas de la familia.

-Los cambios en el contenido del rol y en las tareas de los miembros como individuos correspondientes al tránsito de un estadio a otro: de niño a adolescente. De adolescente a adulto, de adulto a anciano.

-Los cambios en la orientación de las metas familiares, porque son diferentes los intereses, preocupaciones y objetivos de las familias en cada etapa.

***Etapas del ciclo vital familiar.***

-Etapa conformación de la pareja (pareja sin hijos)

-Familia con hijos pequeños (hijo mayor de 0 a 5 años)

-Familia con escolares (hijo mayor de 6 a 12 años)

- Familia con adolescentes (hijo de 13 a 18 años)
- Salida de los hijos del hogar (hijo mayor de 19 a 30 años)

De igual manera Ángela Hernández (1997), registra dentro del ciclo vital familiar dos tipos de sucesos unos normativos, que ocurren en la gran mayoría de las familias en relación directa con las funciones de procreación y educación, como los son: el matrimonio, llegada del primer hijo, el ingreso del hijo a estudiar y otros que pueden ocurrir con frecuencia pero no generalmente y que modifican el momento de la unidad familiar como los conflictos , enfermedades, cambios de estrato social, pérdida del empleo, etc.

Papalia y Wendkos (2005), nos describen las diferentes etapas por las que atraviesa el ser humano desde su nacimiento hasta la vejez; es así como en la edad preescolar periodo de (3 a 5 años), se establece la crisis “Iniciativa vs Culpa y Miedo”, periodo en el cual los niños toman la iniciativa para realizar muchas actividades, son muy activos, los juegos son desarrollados en busca del triunfo, son creativos, inventivos y ambiciosos, se les debe estimular la creatividad y el sentido de la responsabilidad para aumentar la iniciativa para no generar culpa.

### Capítulo III: Dependencia Afectivo-Emocional

En este capítulo se realiza una revisión sobre la teoría de la dependencia emocional postulada por Blasco (2000), donde la define como una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Por lo tanto, la mayor parte de las relaciones de pareja presentan un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva. Es importante destacar que esta dependencia o necesidad no debe ser de tipo material o económico, sino que tiene que ser específicamente emocional para que se pueda hablar de este fenómeno psicopatológico.

En principio, puede parecer que, aunque haya una necesidad amorosa mucho más fuerte de lo normal, la dependencia emocional no debería ser motivo de desadaptación, sufrimiento o insatisfacción. Nada más lejos de la realidad. Los dependientes emocionales no dirigen sus demandas hacia cualquier persona, sino que se fijan en determinadas características que les resultan atractivas.

En concreto, buscan personas egocéntricas, peculiares, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas para emparejarse con ellas. Puede llamar la atención que este tipo de individuos sean los predilectos para unas personas que tienen unas demandas afectivas descomunales, pero es que precisamente se fijan en ellos porque los idealizan, los encumbran hasta extremos difíciles de imaginar, viendo prácticamente dioses o seres excepcionales donde sólo hay sujetos que, muchas veces, hacen la vida imposible a sus parejas. (Blasco, 2000, pág. 2).

Estos individuos son todo lo contrario que los dependientes emocionales, al menos en lo que a autoestima y valoración de sí mismos se refiere, de ahí la idealización

incondicional que efectúan las personas con dependencia emocional. Y todo esto se relaciona con una de las características fundamentales de las personas que padecen este problema, y es que no sólo no se quieren prácticamente nada, sino que se critican, atacan y desprecian. Quizá no llegan al extremo de las personas que sufren trastorno límite de la personalidad porque tienen un grado más alto de adaptación y funcionalidad, pero su relación consigo mismas es tan deplorable que no soportan la soledad y que sólo se imaginan su vida al lado de alguien idealizado, de un salvador alrededor del cual centrar su existencia. (Rodríguez y León, 2015, pág. 3)

Los dependientes emocionales, en consecuencia, viven por y para su pareja, que, como ya hemos expuesto, acepta esta entrega y sumisión incondicionales de muy buen grado. Ambos miembros de la relación convendrán en que la persona importante de la pareja es el compañero del dependiente emocional. Lo negativo de esta situación es que este desequilibrio aumentará a pasos agigantados, hasta el punto de que el dependiente emocional será prácticamente un súbdito de su pareja. Ésta aprovechará la circunstancia para explotar y dominar a su antojo en el seno de la relación, tanto por su propia personalidad como por la sumisión y admiración con la que se encontrará por parte del mismo dependiente.

La vida para el dependiente emocional será un calvario que puede llegar a límites extremos según el carácter de su pareja, ya que, en muchas ocasiones, puede tener trastornos de la personalidad (narcisista, paranoide, límite, etc.) que propicien la aparición de violencia psíquica y física. Si la persona tiene una dependencia emocional grave, aceptará agresiones, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, etc., con tal de no romper su relación de pareja. Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación, la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad. (Rodríguez y León, 2015, pág., 4).

## **Características De La Dependencia Emocional**

A continuación se mencionarán las principales características que presentan las personas con dependencia emocional según Castelló (2001):

### **Necesitan Excesivamente La Aprobación De Los Demás**

A medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones pensamientos obsesivos sobre su aceptación por un determinado grupo, empeños en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto.

### **Gustan De Relaciones Exclusivas Y “Parasitarias”**

Este punto es uno de los rasgos más molestos en estas personas, puesto que suele ser un motivo frecuente de enfados y rupturas. El dependiente emocional, quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto similar al del apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente.

### **Adoptan Posiciones Subordinadas En La Relación, Que Se Pueden Calificar De “Asimétricas”.**

Su baja autoestima y la elección frecuente de parejas explotadoras, generalmente conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Normalmente, soportan desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto y además en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico.

## **Sus Relaciones No Llenan El Vacío Emocional Que Padecen, Pero Sí Lo Disminuyen**

Las parejas que forman, los dependientes emocionales, suelen ser tan insatisfactorias como enfermizas porque no se produce intercambio recíproco de afecto, a consecuencia del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea.

## **Presentan Cierta Déficit De Habilidades Sociales**

La baja autoestima que presentan, así como la constante necesidad de agradar impide que desarrollen una adecuada asertividad. Además, si su demanda de atención hacia otra persona alcanza ciertos límites, pueden manifestarla sin importarles demasiado la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía.

### **Dimensiones de la dependencia afectivo- emocional.**

Dentro de la historia, la psicología y las áreas a fines existen diferentes perspectivas para su comprensión entre ellas la dimensión biológica, psicodinámica, interpersonal, afectiva, cognitiva, conductual y por supuesto desde el enfoque sistémico, que se explicaran a continuación:

**Primera dimensión biológica:** Donde los profesionales de la psiquiatría tienen presente que cualquier intervención de tipo biológico mejorará también el resto de las dimensiones como la cognitiva o la afectiva (por ejemplo), produciéndose este fenómeno también en sentido contrario por tratarse el ser humano de un organismo

biopsicosocial. El psiquiatra también puede derivar a otro especialista si detecta que alguna enfermedad orgánica está incidiendo negativamente en el tratamiento.

En cuanto a la dependencia emocional, principalmente habrá que intervenir en la dimensión biológica si se producen comorbilidades con otros trastornos del Eje I. Dichas comorbilidades se dan más frecuentemente con patologías ansioso-depresivas, por lo que la prescripción de antidepresivos especialmente y de ansiolíticos circunstancialmente puede ayudar a mejorar el ánimo de estos sujetos y a intervenir mejor con ellos. (Blasco, 2000, pág. 12).

No obstante, sabiendo que un trastorno del Eje II como la dependencia emocional está detrás de esta sintomatología, es de esperar que los psicofármacos exclusivamente no sean suficientes para ayudar a la paciente.

**Segunda dimensión psicodinámica:** Estudia cualquier tipo de proceso mental no consciente, como los mecanismos de defensa, las estrategias de afrontamiento o las motivaciones subyacentes a algún tipo de comportamiento (tales como los beneficios secundarios), también estudia el origen y la evolución de las distorsiones cognitivas, las pautas de relaciones interpersonales. Esta dimensión psicodinámica del sujeto nos recuerda que pocas cosas surgen por azar o porque sí y en cierta medida nos obliga a comprendernos mejor a nosotros mismos, a sondear biográficamente en nuestras experiencias vitales, circunstancias y relaciones interpersonales significativas (familia, amigos, compañeros de colegio, etc.) (Blasco, 2000, pág. 12).

En definitiva, atender la dimensión psicodinámica de una persona que viene a consulta, es analizarla bien, conocerla a fondo, dar una coherencia a su problemática y en general a los aspectos más relevantes de su personalidad, entender sus porqués (por

qué se comporta de esa manera, por qué acostumbra a hacer tales distorsiones cognitivas, por qué se concibe de esa manera a sí misma, por qué acostumbra a tener un determinado tipo de relaciones interpersonales, etc).

**Tercera dimensión interpersonal:** Para trabajar adecuadamente en este ámbito es preciso analizar y modificar, si corresponde, las relaciones significativas actuales del paciente. Se parte de que ya se ha realizado un trabajo en su dimensión psicodinámica para comprender el proceso de adquisición y mantenimiento de las pautas de interacción disfuncionales. En la comprensión de estas causas, en forma de interiorización de pautas y reacciones, se basan para fundamentar la conveniencia de la modificación de las mismas. (Blasco, 2000, pág. 13).

Es como afirmar que ciertas formas de proceder sobre los demás ya no se justifican con las circunstancias actuales, aunque sí a lo mejor lo estaban en su tiempo por las pretéritas. Todo esto se puede explicitar con afirmaciones como “te comportas con tu pareja de la misma forma sumisa que con tus padres” o “te has pasado la vida buscando el cariño de los demás y te has olvidado de ti misma”. La intervención en la dimensión interpersonal dependerá del momento de la vida del paciente que llegue a consulta.

**Cuarta dimensión afectiva:** Es la que regula el estado de ánimo, la sensación de bienestar o malestar generales que uno tiene con respecto a sí mismo. Incluye toda la gama de estados anímicos relevantes en el sujeto (tristeza, alegría, ira, ansiedad, felicidad, satisfacción, desesperación), presididos por la autoestima. Para conseguir mejoras en el ámbito afectivo de cualquier persona y en concreto para incrementar su autoestima, se debe contar con sus dos fuentes principales: la externa y la interna. En cuanto al suministro afectivo externo sería deseable contar con una relación de pareja equilibrada, siempre y cuando la paciente esté preparada para ella, además de contar con

el apoyo emocional que recibirá de su entorno y del propio psicoterapeuta, que debe cuidar especialmente su función de contención, calidez y empatía. En cuanto su suministro interno, porque no se quiere así mismo, despreciarse, el trabajo con este tipo de pacientes pasa necesariamente por la implementación de nuevas pautas de interacción, el aumento de la autoestima. (Blasco, 2000, pág. 13).

**Quinta dimensión cognitiva:** En esta dimensión el trabajo cognitivo debe ser secundario en la dependencia emocional porque no es una de las dimensiones más afectadas y además puede simultanearse con la intervención en las dimensiones antes descritas. De existir distorsiones cognitivas graves será fundamentalmente en el autoconcepto o en la idealización del compañero. (Blasco, 2000, pág. 14).

Un trabajo adecuado en este sentido sería eliminar estas distorsiones utilizando los procedimientos propios de la terapia cognitiva que impliquen una focalización excesiva y exagerada en los defectos y en un menosprecio de las virtudes personales, y viceversa en cuanto a la idealización de la pareja. Es muy importante no fundamentar exclusivamente el tratamiento en el ámbito cognitivo. Lo más probable es que el paciente ya haya probado este único método que encontrará como insuficiente e incluso como superficial. Debemos tener presente que el padecimiento de estas personas es muy hondo, afecta más al “corazón” que a la razón.

**Sexta dimensión conductual:** Igual que en la anterior, no es una dimensión muy afectada y cualquier intervención se puede simultanear como complemento terapéutico en el trabajo de otras áreas. Se debe observar la rutina diaria del paciente para detectar posibles comportamientos repetitivos o poco funcionales tales como quedarse continuamente en casa llorando y telefoneando a la gente, por ejemplo, para proponer otros más diversificados y positivos. (Blasco, 2000, pág. 14).

## **Capítulo IV. Toma De Decisiones**

La toma de decisiones es una capacidad puramente humana propia del poder de la razón unido al poder de la voluntad. Es decir, pensamiento y querer se unen en una sola dirección. El pensamiento es como la luz que aporta claridad al corazón y la voluntad guiada por esa luz persigue la elección correcta. La toma de decisiones muestra la libertad personal de cada ser humano que tiene el poder de decidir qué quiere hacer. Isaacs, (1985).

Cuando deciden unirse un hombre y una mujer y constituir una pareja, ambos buscan satisfacer las necesidades biológicas, emocionales y existenciales propias de cada uno y los del otro. Quieren ambos una seguridad personal y una ternura como expresión del amor que se profesan y donde desean buenas relaciones que promuevan el crecimiento.

### **Planteamientos Respecto A La Toma De Decisiones En La Relación Conyugal**

A continuación se expondrán algunos planteamientos respecto a la toma de decisiones en la relación conyugal que como lo menciona Isaacs, (1985) son importantes tener en cuenta:

#### **Una Decisión Personal Que No Hace Falta Comunicar Al Cónyuge**

Se relaciona con la propia intimidad, por ejemplo, una decisión de ayudar algún amigo en un problema íntimo no necesariamente exigiría una información al cónyuge. En algunos casos, se puede comunicar el asunto sólo por el deseo de compartir algo valioso.

### **Una Decisión Personal De La Que Conviene Informar Al Cónyuge**

En estas decisiones, cabe la consulta previa pero no porqué sea imprescindible sino como medio para informarse adecuadamente y como ayuda para aclarar las propias ideas para decidir, por ejemplo: Definir terminar con una amistad, asuntos de trabajo (dificultades laborales e interpersonales).

### **Una Decisión Personal Que Únicamente Debe Tomarse En Cuenta Después De Consultar Con El Cónyuge**

Las dificultades a resolver entren en la zona de autonomía propia y dependerán de las reglas establecidas en cada matrimonio, por ejemplo, es posible que sea la mujer quien lleva la organización del hogar en muchas familias, pero si se quiere modificar algo cuyos efectos alteren, en grado notable, el modo de vida conyugal debe consultar antes; igual situación podría ocurrir con un cambio de empleo por parte del hombre.

### **Decisiones Que Deberían Ser Tomadas Conjuntamente**

Parece que existen temas donde es obligado el acuerdo conjunto, si se quiere sostener una comunicación funcional, como son la finalidad del mismo matrimonio o los valores fundamentales de la educación de los hijos u otras dificultades, como atender a los propios padres o a los padres políticos.

#### **La comunicación.**

En relación a la pareja, cada cónyuge es parte del contexto del otro, también, es bueno recordar que una persona se comunica simultáneamente por medio de ademanes, su expresión facial, movimientos corporales e incluso por la manera como esté vestido. En otros términos, existe una mezcla de comunicación verbal y no verbal y no

necesariamente ha de existir una relación directa (congruencia) entre ambos. (Roche, 1982, pág. 13).

Cuando una relación de pareja tiene una buena comunicación, se verá reflejado el mantenimiento, consolidación o reconstrucción de la autoestima propia y mutua; la cual permitirá mantener y reconstruir, cuando sea necesario, el contrato conyugal para que sea algo siempre dinámico, adecuado a las diversas circunstancias y a los cambios evolutivos del individuo y de ambos cónyuges.

Por lo anterior una buena comunicación facilitará la flexibilidad de los roles conyugales y permitirá el dialogo sobre aquellos valores que van a tomar y a tener en cuenta como parte fundamental de la vida en pareja; que en este sentido juegan un papel esencial en toda pareja sana.

### **Toman decisiones de hombres y mujeres.**

Una decisión, por más simple que sea, siempre será analizada desde distintas perspectivas por un hombre y una mujer. Es natural que ambas formas de pensar sean diferentes, pero también hay elementos, como el machismo, la forma cómo fue educada la persona y los aspectos sociales, que rigen la supuesta forma en que debe comportarse cada uno, e interfieren en el proceso de toma de decisiones en pareja. Para los expertos influye también que las estructuras mentales de hombres y mujeres sean diferentes. Ellas son más emocionales y ellos más racionales. Sea porque ella toma más en cuenta los sentimientos y él se puede tornar más frío y ser más mental cuando se toma una decisión, lo importante es comprender que gracias a esa diferencia se logra el complemento entre hombres y mujeres. (Silva, 2006, Pág. 1).

Así mismo y en concordancia con el autor, en la toma de decisiones la mente masculina toma decisiones priorizando unas cosas y la mente femenina priorizando

otras. Además son muy diferentes en la forma de pensar, aunque lo que importante en este sentido es como la manejan ante las distintas diferencias, porque dos cosas que son diferentes pueden ser opuestas o complementarias. Si es opuesta se hace difícil tomar una decisión adecuada y cuando se toma la decisión, puede ocasionar que la otra persona manifieste resentimiento o tristeza.

### **Inseguridad en los hombres y mujeres.**

La inseguridad emocional es una sensación de nerviosismo, malestar o temor asociado con diversas situaciones, tanto sociales como de toma de decisiones. La inseguridad puede ser desencadenada por la percepción de uno mismo como vulnerable, o una sensación de inestabilidad emocional que amenaza la propia autoimagen. Una persona insegura no tiene confianza en sí misma, ni en su valía, ni en sus capacidades, y carece de confianza en los demás. Puede pensar que los demás les defraudarán, y, asimismo, temerán defraudar ellos mismos a los demás. (Centro Manuel Escudero, 2013, pág 1).

La inseguridad puede promover estados de timidez, paranoia o aislamiento social. Puede estimular conductas compensatorias, como la agresividad, la arrogancia o el narcisismo. Asimismo es un síntoma asociado a diversas patologías, como la fobia social, las obsesiones, problemas de autoestima. La inseguridad emocional es un rasgo muy frecuente, ya que aparece en todas las personas en algún momento de la vida, pero se diferencia en la frecuencia en la que aparece y la intensidad con la que se manifiesta el síntoma.

Según Gutiérrez (2012), afirma que la toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Teniendo en cuenta lo descrito por el autor, la toma de decisiones se ve influida en cada acción

realizada por un individuo, partiendo del contexto donde nos encontremos, ya sea en lo laboral, familiar, social, sentimental el cual puede resolver un problema o generar otros, por otra parte cuando hay que tomar una decisión, teniendo en cuenta el contexto, situación o problema, es necesario comprender y analizar la situación con el fin de poder darle solución.

“La toma de decisión individual es caracterizada por que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, ésta deberá ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones con ese específico motivo.” (Gutiérrez, 2012). Todos los individuos se ven enfrentados a diario a tomar decisiones el cual influye en la elección de un camino para seguir estas decisiones pueden ser simple, como escoger el vestuario o comida del día

### ***Clasificación de toma de decisiones.***

La clasificación de la toma de decisiones se divide en dos partes, decisiones programadas y decisiones no programadas (Gutiérrez, 2012, pág. 8).

### ***Decisiones programadas.***

Son aquellas que se toman frecuentemente, es decir son repetitivas y se convierte en una rutina tomarlas; como el tipo de problemas que resuelve y se presentan con cierta regularidad ya que se tiene un método bien establecido de solución y por lo tanto ya se conocen los pasos para abordar este tipo de problemas, por esta razón, también se las llama decisiones estructuradas.

Teniendo en cuenta la opinión de autor, las decisiones programadas son aquellas que por ser rutinarias suelen ser prácticas por lo que no hay que diseñar una estrategia

para dar solución, además de qué se toma como guía para otras decisiones con un mismo contexto

### ***Decisiones no programadas.***

También denominadas no estructuradas, son decisiones que se toman en problemas o situaciones que se presentan con poca frecuencia, o aquellas que necesitan de un modelo o proceso específico de solución.

Este tipo de decisiones hacen necesario que se diseñen estrategias que generen solución asertiva y oportuna, teniendo en cuenta el contexto y la situación presente y lograr la mejor decisión para el problema.

Las decisiones no programadas abordan problemas poco frecuentes o excepcionales. Si un problema no se ha presentado con la frecuencia suficiente como para que lo cubra una política o si resulta tan importante que merece trato especial, deberá ser manejado como una decisión no programada.

### ***Barreras para la toma de decisiones efectivas.***

La vigilancia y la ejecución completa del proceso de toma de decisiones de seis etapas constituyen la excepción y no la regla en la toma de decisiones gerencial. Sin embargo, de acuerdo con las investigaciones, cuando los gerentes utilizan esos procesos racionales, sus decisiones resultan mejores. Los gerentes que se aseguran de participar en esos procesos son más efectivos.

***Prejuicios psicológicos.***

A veces los encargados de tomar decisiones están muy lejos de ser objetivos en la forma que recopilan, evalúan y aplican la información para elegir. Las personas tienen prejuicios que interfieren con una racionalidad objetiva. Los ejemplos que siguen representan solamente unos cuantos de los muchos prejuicios subjetivos que se han documentado.

***Ilusión de control:*** Es creer que uno puede influir en las situaciones, aunque no se tenga control sobre lo que va a ocurrir. Muchas personas apuestan pues consideran que tienen la habilidad para vencer las posibilidades, aun cuando la mayoría no pueda hacerlo.

***Presiones de tiempo:*** En el cambiante ambiente de negocios de la actualidad, el premio es para la acción rápida y el mantenimiento del paso. Las decisiones de negocios que se toman con mayor conciencia pueden volverse irrelevantes e incluso desastrosas si los gerentes se toman demasiado tiempo en hacerlo.

***Proceso a seguir en la toma de decisiones.***

La toma de decisiones es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, la familia, empresa, organización. Cada día tomamos cientos o miles de decisiones para las cuales no necesariamente tomamos la mejor opción.

(La Fundación para el Desarrollo Socio Económico Y Restauración Ambiental, FUNDESYRAM, 2011) La toma de decisiones sigue un proceso estructurado que inicia con una necesidad de resolver problemas, continúa con la identificación de criterios de

decisión que ayuden a solventar el problema, sigue con la asignación de una ponderación a los criterios de decisión seleccionados, enseguida desarrolla todas las alternativas posibles y por ultimo selecciona la mejor alternativa.

***Condiciones para la toma de decisiones.***

Las condiciones para la toma de decisiones son determinantes, porque según lo plantea Rosa Marta Núñez Arroyo; los fundamentos de la toma de decisiones entran en juego cada vez que una organización realiza actividades de planeación, organización, dirección y control. El proceso de toma de decisiones puede considerarse completo, si existen ciertas precondiciones. Estas precondiciones se cumplen cuando es posible responder “sí” a las cuatro preguntas siguiente:

¿Existe una diferencia entre la situación presente y las metas deseadas?

¿El responsable de tomar la decisión está consciente del significado de la diferencia?

¿El responsable de tomar la decisión se siente motivado a actuar para eliminar la diferencia?

¿El responsable de tomar la decisión cuenta con los recursos necesarios (capacidad y dinero, por ejemplo) para actuar a favor de la eliminación de la diferencia?

Las condiciones en las que los individuos toman decisiones en una organización son reflejo de las fuerzas del entorno (sucesos y hechos) que tales individuos no pueden controlar, pero las cuales pueden influir a futuro en los resultados de sus decisiones. Estas fuerzas pueden.

Las decisiones pueden clasificarse como rutinarias, adaptativas o innovadoras. Estas categorías son reflejo del tipo de problema que se enfrenta y del tipo de soluciones consideradas.

## Marco legal

A continuación se exponen los artículos primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo y octavo de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, de igual forma se expondrá el artículo 22 de la ley 1090 de 6 de septiembre de 2006 en donde se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y el código deontológico y bioético el cual se tendrá en cuenta en la presente investigación.

### Ley 39/2006

Atención a las personas en situación de dependencia y la promoción de su autonomía personal constituye uno de los principales retos de la política social de los países desarrollados.

#### Titulo I. Disposiciones generales

##### *Artículo 2. Definición*

A efectos de la presente Ley, se entiende por:

**Dependencia:** El estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal.

### *Artículo 3. Principios de la Ley*

Esta Ley se inspira en los siguientes principios:

1. El carácter público de las prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.
2. La universalidad en el acceso de todas las personas en situación de dependencia, en condiciones de igualdad efectiva y no discriminación, en los términos establecidos en esta Ley.
3. La atención a las personas en situación de dependencia de forma integral e integrada.
4. La transversalidad de las políticas de atención a las personas en situación de dependencia.
5. La valoración de las necesidades de las personas, atendiendo a criterios de equidad para garantizar la igualdad real.
6. La personalización de la atención, teniendo en cuenta de manera especial la situación de quienes requieren de mayor acción positiva como consecuencia de tener mayor grado de discriminación o menor igualdad de oportunidades.
7. El establecimiento de las medidas adecuadas de prevención, rehabilitación, estímulo social y mental.
8. La promoción de las condiciones precisas para que las personas en situación de dependencia puedan llevar una vida con el mayor grado de autonomía posible.
9. La permanencia de las personas en situación de dependencia, siempre que sea posible, en el entorno en el que desarrollan su vida.
10. La calidad, sostenibilidad y accesibilidad de los servicios de atención a las personas en situación de dependencia.
11. La participación de las personas en situación de dependencia y, en su caso, de sus familias y entidades que les representen en los términos previstos en esta Ley.

12. La colaboración de los servicios sociales y sanitarios en la prestación de los servicios a los usuarios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia que se establecen en la presente Ley y en las correspondientes normas de las Comunidades Autónomas y las aplicables a las Entidades Locales.
13. La participación de la iniciativa privada en los servicios y prestaciones de promoción de la autonomía personal y atención a la situación de dependencia.
14. La participación del tercer sector en los servicios y prestaciones de promoción de la autonomía personal y atención a la situación de dependencia.
15. La cooperación interadministrativa.
16. La integración de las prestaciones establecidas en esta Ley en las redes de servicios sociales de las Comunidades Autónomas, en el ámbito de las competencias que tienen asumidas, y el reconocimiento y garantía de su oferta mediante centros y servicios públicos o privados concertados.
17. La inclusión de la perspectiva de género, teniendo en cuenta las distintas necesidades de mujeres y hombres.
18. Las personas en situación de gran dependencia serán atendidas de manera preferente.

Ley 1090 de 6 de septiembre de 2006 “Se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y el código deontológico y bioético”

## Título II. Disposiciones generales

*Artículo 22.* De los principios generales: los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirá por los siguientes principios universales:

*-Confidencialidad:* Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelaran tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros.

*-Investigación con participantes humanos:* La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre como contribuir mejor al desarrollo de la psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. El psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan.

## **Metodología**

### **Tipo de Investigación**

La investigación a desarrollar es de corte cualitativo ya que brinda una descripción completa y detallada del tema de investigación. El investigador es el principal instrumento de recolección de datos. Allí, el investigador emplea diversas estrategias de recolección de datos, dependiendo de la orientación o el enfoque de su investigación. Algunos ejemplos de estrategias de recolección de datos utilizados en la investigación cualitativa son las entrevistas individuales en profundidad, las entrevistas estructuradas y no estructuradas, los grupos de discusión, las narraciones, los análisis de contenido o documentales, la observación participante y la investigación de archivo. (Hernández Sampieri y Fernández, 2006, pág. 230).

### **Tipo de Diseño**

Es un diseño transversal el cual recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. (Hernández Sampieri y Fernández, 2006, pág. 4).

### **Población**

La población está conformada por parejas universitarias que habitan en el barrio camellón de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander, el cual cuenta con un área aproximada de 70.313 metros cuadrados y está constituido por cuatro manzanas.

## **Muestra**

La presente investigación toma como muestra a tres parejas universitarias Intencionales y/o voluntarias de la universidad de Pamplona, Norte de Santander de décimo, octavo y cuarto semestre, que consolidan entre las edades de 20 a 24 años, con estado civil de unión libre.

## **Técnica:**

Se utiliza una sola técnica decisión que es tomada teniendo en cuenta el tipo de temática (Desarrollo afectivo emocional) y su complejidad consientes de la obligatoriedad de aplicarla en tres muestras diferentes (pareja, amigo, experto) posibilitando una amplitud por triangulación en pro del análisis de la vivencia de las mismas.

## **Entrevista Semiestructurada**

La entrevista es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando. (Hernández, 2006). El investigador previamente a la entrevista lleva a cabo un trabajo de planificación de la misma elaborando un guión que determine aquella información temática que quiere obtener.

Se realizará una entrevista semiestructurada aplicada a tres parejas universitarias, tres amigos y tres expertos en el tema, el cual tiene como objetivo recoger información

verídica de forma cualitativa, la información se versará con el fin de que cada entrevistado comente como es la toma de decisiones frente a situaciones vividas en pareja y como es su afecto en una relación de pareja.

La entrevista semiestructurada consta de una categoría única, con dependencia afectivo-emocional, según el autor (Castelló, 2005, pág. 1), lo describe como una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Además, subcategoría uno, toma de decisiones: Es una capacidad puramente humana propia del poder de la razón unido al poder de la voluntad. Isaacs, D (1985). En esta subcategoría uno, se compone de tres preguntas la primera ¿De qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?, la segunda ¿Qué importancia tiene para usted la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión? Y una tercera, ¿Cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted? Y Subcategoría dos, desarrollo afectivo emocional, según Castello, 2000), es un fenómeno que puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), la subcategoría dos, constara de las siguientes preguntas ¿Cómo describe sus emociones cuando no consigue lo que necesita frente a su pareja?, ¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro? y tercera, ¿Qué espera generalmente de su pareja?

### **Validez y Confiabilidad**

Dentro de esta metodología cualitativa se realizó juicio de experto a tres personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos calificadores en el tema de relaciones de parejas. Después de las correcciones sugeridas por los expertos se llevó a prueba piloto el cual consiste en la aplicación de esta técnica a una pareja que

este fuera de nuestra investigación, con el fin de valorar si la técnica a aplicar, es comprendida y tiene confiabilidad para su aplicación.

### **Juicio De Expertos**

El juicio de expertos se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. La identificación de las personas que formarán parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual Skjong y Wentworht (2000), proponen los siguientes criterios de selección: (a) Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras), (b) reputación en la comunidad, (c) disponibilidad y motivación para participar, y (d) imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad.

La entrevista a expertos pretender obtener la opinión del lenguaje como experto frente al tema de las relaciones de pareja, el desarrollo afectivo-emocional y la toma decisiones. la categoría presentada es única sobre, dependencia afectivo-emocional, según el autor (Castelló, 2005, pág. 1), lo describe como una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Que, además, subcategoría uno, toma de decisiones el cual se compone de tres preguntas la primera ¿De qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?, la segunda ¿Qué importancia tiene para usted la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión? Y una tercera, ¿Cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted? Y Subcategoría dos, desarrollo afectivo emocional, que constara de las siguientes preguntas ¿Cómo describe sus emociones

cuando no consigue lo que necesita frente a su pareja?, ¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro? y tercera, ¿Qué espera generalmente de su pareja?

### **Análisis ético**

Esta monografía está desarrollada bajo los criterios éticos, del código psicológico y del manual ético del psicólogo tales como el secreto profesional en todo aquello que por razones de la investigación ha recibido información, un respeto escrupuloso del derecho de su cliente a la propia intimidad y la confidencialidad al almacenar y transferir todas las entrevistas bajo su control.

- El abordaje de la muestra fue intencional y/o voluntaria
- Los resultados son dados en forma general sin dar los datos de los participantes
- Si alguno de los participantes quería salir pudo hacerlo (aunque esto no se presentó durante la realización de las entrevistas).
- Metodológicamente fue utilizada una triangulación poblacional.

### **Procedimiento**

#### **Momento uno:** Lluvia de ideas y propuesta

Al iniciar la investigación para trabajo de grado, surgieron distintas ideas y propuestas, teniendo en cuenta el interés en el diplomado de relaciones de parejas y su enfoque desde un modelo sistémico, debido a que el diplomado es de relaciones de parejas se tienen ideas a trabajar con parejas universitarias, además surgen una lluvia de ideas sobre qué temas trabajar, la idea principal fue investigar sobre las personalidades dependientes en las relaciones de parejas, también se tuvo como idea el autoestima, la toma decisiones, rasgos dependientes y el desarrollo afectivo emocional con relación al

autoestima, después de las ideas dadas entre las investigadoras se llega a una propuesta a trabajar, teniendo como título, desarrollo afectivo-emocional en parejas universitarias: una mirada sistémica desde tres estudios de casos.

### **Momento dos:** Marco teórico y estado del arte

El marco teórico cuenta con un marco teórico dividido en cuatro capítulos, el primero es el enfoque sistémico, el segundo, ciclo vital de la pareja, el tercer capítulo es la dependencia afectivo-emocional y por último la toma de decisiones, estos capítulos fueron surgiendo de acuerdo con los objetivos pautados para lograr cumplir con la finalidad de la investigación, para el estado del arte se subdividió en investigaciones a nivel local, Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de Pamplona, y Dependencia emocional en mujeres desplazadas del barrio las Delicias de San José de Cúcuta; para las nacional Dependencia emocional en mujeres desplazadas del barrio las Delicias de San José de Cúcuta y Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. y por último las internacionales, en el que se tiene en cuenta Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. y Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital.

### **Momento tres:** Técnicas

Para poder llevar a cabo la investigación, se decide tener como técnica una entrevista semiestructurada elaborada por las autoras, pasando por juicio de expertos y prueba piloto, el cual se aplicará por medio metodología cualitativa con triangulación poblacional a tres parejas universitarias, tres amigos y tres expertos en el tema, el cual tiene como objetivo recoger información de forma cualitativa, la entrevista semiestructurada cuenta con una categoría única, dependencia afectivo emocional y subcategorías en toma de decisiones y desarrollo afectivo emocional, el propósito de proponer “cartilla” para espacios reflexivos al Centro de Bienestar Universitario para su manejo, en pro de la toma de decisiones y el proyecto de vida.

**Momento cuatro: Validaciones y confiabilidad**

En cuanto a la validación y confiabilidad se realizó juicio de experto a tres personas con trayectoria en el tema, en el que se recibieron sugerencias y recomendaciones a aplicar en la entrevista semiestructurada, con el fin de que lo que se pretende obtener de esta entrevista sea lo necesario para la investigación y su finalidad. Después de las correcciones sugeridas por los expertos se llevó a prueba piloto el cual consiste en la aplicación de esta técnica a una pareja que este fuera de nuestra investigación, con el fin de valorar si la técnica a aplicar, es comprendida y tiene confiabilidad para su aplicación.

**Momento cinco: Aplicación de técnicas y análisis**

Una vez pasado por prueba piloto cada una de las entrevista se procedió al abordaje individualizado de la muestra en sus respectivos hogares de 30 minutos. Se construyeron las matrices de análisis teniendo en cuenta las transcripciones de cada participante, las palabras claves y las unidades de análisis como lo plantea el análisis de contenido.

Terminada la construcción de las unidades de análisis se procedió a la construcción del análisis general de las categorías.

**Momento seis: Conclusiones, discusiones, recomendaciones y propuesta**

Visto que ya se obtuvieron los análisis de resultados se procedió a la realización de conclusiones partiendo de lo arrojado por cada uno de los participantes, posteriormente se realizó la discusión de resultados basándonos en los teóricos referenciados en nuestro marco teórico, se realizó las recomendaciones teniendo en cuenta las conclusiones arrojadas en la investigación y por último se creó la propuesta denominada “psicología de relaciones de parejas” con el fin proponer talleres reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional en las relaciones de pareja.

## **Análisis de resultados**

A continuación se presenta el análisis de resultados el cual se hizo desde la metodología cualitativa por análisis de contenido presentando dos características; donde la primera de ellas es un análisis por matrices que según Finol (2002), es un cuadro constituido por columnas en donde se presenta de forma horizontal los elementos que son necesarios para el análisis profundo de un determinado objeto de estudio. Una vez realizada la matriz se desarrolla primero la pregunta clasificada en la categoría, segundo la transcripción de las respuestas que dieron los participantes y por ultimo un análisis general desde lo psicológico.

Como segunda característica se realizó un análisis de contenido donde se compara las similitudes y diferencias que se encuentran entre las tres parejas; es de recordar que este análisis de resultados cualitativo no puede ser generalizable por lo que encontramos solo tres estudios de casos y las recomendaciones de los mismos solo servirán para las tres parejas. Sin embargo la propuesta se hace general al Centro de Bienestar Universitario desde la postura de que exista dependencia afectiva emocional que pueden poner de una u otra manera poner en riesgo a este tipo de pareja.

### **Procesos de la información y plan de análisis**

El siguiente proceso de información y plan de análisis se realizó por medio de una triangulación poblacional donde encontramos diferentes matrices y tablas las cuales nos muestran la información del participante uno, dos, tres y cuatro.

Tabla N 1. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría uno entrevista a pareja.

<p>Subcategoría uno:  Toma de decisiones.</p>	<p>La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, 2012</p>							
<p>Preguntas</p>	<p>P1</p>	<p>P2</p>	<p>P3</p>	<p>P4</p>	<p>P5</p>	<p>P6</p>	<p>Análisis</p>	
							<p>Palabras Claves</p>	<p>Análisis General</p>
<p>Pregunta 1  ¿De qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?</p>	<p>“Creería yo que una decisión de ambos o una decisión de pareja la tomamos siempre juntos, porque al momento de que sea de influencia para los dos o en que los dos nos vemos afectados o comprometidos</p>	<p>“En mi relación por lo general, es mi pareja quien suele mantener las bases sólidas, teniendo en cuenta que es mujer y es quien lleva el orden de la casa, accedo casi siempre a las decisiones que ella tome, aunque en</p>	<p>“Dependiendo la decisión, tengo en cuenta la opinión de él, pero en gran parte del tiempo siempre le pido la opinión cuando son situaciones importantes”.</p>	<p>“Le consulto antes sobre la decisión que voy a tomar, basándome en la opinión que ella tiene yo tomo la decisión”.</p>	<p>“A mí me parece que es muy importante debido a que cuando ya, es una relación de pareja, ya la decisión individual sería como un acto de egoísmo, entonces por eso me parece importante que los dos tomemos la decisión. Bueno si es</p>	<p>“Pues se podría decir que importante en el ámbito de que pues primero nos llamamos o algo y miramos a ver qué decisión nos conviene para los dos porque pues aja uno siempre tiene como</p>	<p>P1: Compartida P2: Dependiente P3: Dependiente P4: Dependiente P5: Compartida P6: Compartida</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>compartida</u>  Los participantes (P1, P5 y P6) consideran que a la hora de tomar una decisión; su opinión es compartida.  Unidad de análisis dos: <u>dependiente</u></p>

	<i>, nos tenemos que sentar a hablar, esa es la manera en que los dos hacemos, si hay algo que él me tiene que decir o yo algo que decir, nos sentamos y hablamos de la mejor forma posible, considero que el dialogo entre los dos ha sido muy asertivo hasta el momento.”</i>	<i>ocasiones me consulta”</i>			<i>pues por parte de los dos si es una decisión de nuestra habitación de algo de nosotros, porque si ya es una decisión personal o familiar ya entonces sería por ejemplo como pedir opiniones.”</i>	<i>que pensar también en la pareja, que de pronto no le vaya a incomodar o que hay veces que uno no ve como la peligrosidad de alguna mala decisión ante cualquier situación que de pronto la pareja si la ve, entonces también los puntos de vista son importantes”</i>		Los participantes (P2, P3 y P4) a la hora de tomar una decisión consultan a su pareja, pero no le dan interés a su propia opinión si no a la de su pareja.
Pregunta 2 ¿Porque es importante para usted tener en cuenta la opinión de	<i>“Porque la relación no es solamente mía, también es de él, entonces si estuviere yo sola genial y feliz de la vida, cuando uno</i>	<i>“A la hora de tomar una decisión en pareja, considero que es muy importante la opinión de mi pareja, porque</i>	<i>“Pues porque la verdad no me gusta decirle mentiras, igual también dependiendo de la situación y la opinión de</i>	<i>“Porque las decisiones son parte fundamental de la vida, no, de una u otra manera la persona con la que yo estoy también se verá</i>	<i>“Pues como te mencione anteriormente que ya no es una decisión de uno solo como tal porque uno pues es importante escuchar la</i>	<i>“Pues como para que quede entre los dos ósea y pues para que también sepa que es lo que de pronto voy</i>	P1: Opinión de pareja P2: Dependiente P3: Dependiente	Unidad de análisis uno: <u>Muy importante</u> <u>“Somos un equipo”</u> Los participantes (P1, P5 y P6),

<p>su pareja, cuando va a tomar una decisión?</p>	<p><i>está con otra persona tiene que tener en cuenta, lo que esa persona quiere lo que esa persona espera también, y lo que le puede brindar a esa persona, entonces al momento de tomar una decisión uno tiene que pensar también, de que esa decisión le va ser buena para mi pareja o no y es ahí, donde uno se sienta hablar y decide la importancia que la otra persona necesita dentro de cualquier decisión.”</i></p>	<p><i>es algo que nos involucra a ambos una relación no es de uno solo sino de dos, aunque ella siempre toma las decisiones por ambos por eso mi pareja es importante para mí en mi relación”</i></p>	<p><i>él, por eso para mí es importante y para que el después no se entere y no me diga, pero porque no me conto”</i></p>	<p><i>involucrada en la decisión que yo tome, por eso yo tengo en cuenta la opinión que ella tiene y dependiendo de lo que ella me dice luego yo tomo la decisión”</i></p>	<p><i>opinión de la otra persona y también porque uno siempre necesita como esa segunda voz que lo escuche o que lo ayude a tomar una decisión si uno no está seguro de tal manera, por ejemplo la de la pintada del cabello, es una decisión que se puede preguntar para ver si está de acuerdo, si no está de acuerdo pues uno la toma porque igual ya es una decisión que estaba tomada, pero es importante hacerle saber o enterarla a otra persona que uno va a tomar una decisión así la otra persona no le guste, pues es una</i></p>	<p><i>hacer o que decisión voy a tomar, para que esté al tanto también y pues no ocultarnos nada, más que todo eso.”</i></p>	<p>P4: Dependiente P5: Opinión de pareja P6: Opinión de pareja</p>	<p>consideran importante tener en cuenta la opinión de la pareja para tomar decisiones ya es algo que los involucra a ambos. .</p> <p>Unidad de análisis dos:</p> <p><u>Poca importancia (Prevalece la opinión de mi pareja)</u></p> <p>Los participantes (P2, P3 y P4) consideran importante la opinión de su pareja, aunque dependen de lo que la pareja le mencione para así tomar la decisión.</p>
---	---	---	---	--	--	--	--	--

					<i>forma de manifestarlo”.</i>			
<p>Pregunta 3</p> <p>¿Cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted?</p>	<p>“Pues dependiendo de la decisión, porque si son bobadas uno no le da la importancia que debe tener, aunque cualquier decisión que tomen por uno es importante, yo creo que de mi parte primero pregunto ¿por qué hizo esto, por tomo esa decisión sin consultarme, yo no cuento o qué? Espero el me dé su respuesta, igual yo le digo que no me gusta que haga</p>	<p>“Considero que ella casi siempre toma decisiones sin consultarme, pero eso casi siempre pasa, jajajaja, para no alargarme es algo normal ella y yo tomamos decisiones sin consultarnos, aunque uno se siente mal por eso.”</p>	<p>“Él nunca toma decisiones por mí, pero le consulto a mi pareja que decisión tomar, y si lo llega hacer me sentiría mal porque soy yo no él”</p>	<p>“Pues mal porque la decisión que yo tome no es una decisión que le compete a ella, sino que es una decisión mía, me sentiría mal, porque independientemente a la decisión que ella tome puede ser algo diferente a lo que yo pensaba”.</p>	<p>“Pues me enoja mucho, porque obviamente es como si no me tuviera en cuenta y la idea es que nos tengamos en cuenta en todo”.</p>	<p>“Pues raro porque muchas veces se piensa diferente o se tiene la concepción de que de pronto la pareja piensa de una forma, entonces no es así, más que todo es por eso”.</p>	<p>P1: Sentimiento negativo P2: Aceptación. P3: Aceptación P4: Sentimiento negativo P5: Sentimiento negativas P6: Aceptación</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Sentimientos negativos</u></p> <p>Los participantes (P1, P4 y P5), manifiestan tener sentimiento negativo como tristeza, enojo, invalidez, si su pareja toma decisiones que le competen ellos.</p> <p>Unidad de análisis dos: <u>Sentimientos dependiente</u></p> <p>Los participantes (P2, P3 y P6),</p>

	<p><i>eso, que me pregunte primero antes de, si mi pareja no me tiene en cuenta en una decisión sin preguntar que opino o si estoy de acuerdo o no, actualmente no ha pasado, pero a lo largo de la relación tuvo que haberlo en algún momento.”</i></p>							<p>consideran tener sentimiento de tristeza, pero aceptan la decisión tomada por el otro.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Tabla N 2. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría dos entrevistas a pareja.

<p>Subcategoría dos Desarrollo afectivo emocional.</p>	<p>La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familiar o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013)</p>							
<p>Preguntas</p>	<p>P1</p>	<p>P2</p>	<p>P3</p>	<p>P4</p>	<p>P5</p>	<p>P6</p>	<p>Análisis</p>	
							<p>Palabras Claves</p>	<p>Análisis General</p>
<p>Pregunta 4 ¿Cómo describe sus emociones cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja?</p>	<p>“Buena creería que igualmente, después de toda nuestra relación, es algo que se ha dado muy positivamente, porque ya uno con el tiempo y los años, aprende a nivelar las cosas que uno quiere con la</p>	<p>“Se siente uno como desilusionado, porque no es lo que se espera de la pareja, o no se imaginaba eso en cuanto a la pareja y pues uno se encuentra como desilusionado”</p>	<p>“Pues me siento mal porque uno a veces tiene planes y el otro tiene planes totalmente diferentes, entonces es un sentimiento de tristeza porque a uno no se le cumple y al otro</p>	<p>“Como triste y decepcionado”.</p>	<p>“Pues me enojaría demasiado, pero pues en mi relación actual casi siempre nos manifestamos todo, trabajamos mucho en la buena comunicación, entonces no hay mucho conflicto”.</p>	<p>“Un poco triste, depende también que se quiera o que objetivo se quiera cumplir, entonces de pronto puede haber decepción, pero eso ya es un caso muy muy extremo, pero en si tristeza cuando no se dan las cosas como se quiere”.</p>	<p>P1: Emociones funcionales P2: Sentimiento de tristeza P3: Sentimiento de tristeza P4: Sentimiento de</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Emociones funcionales</u>  La participante (P1), manifiesta que se cumplen sus expectativas frente a su pareja.  Unidad de análisis dos:</p>

<p><i>persona, y pues ya uno se sienta a hablar que quiere a futuro, que vamos a hacer, que será de su vida y que será de la mía, y que esperamos juntos, entonces, con respeto de mis expectativas, no son negativas con respecto a él. por qué hemos hablado juntos de lo que queremos, de igual manera cuando nos sentamos a hablar, que, si alguno quiere tomar un camino diferente, lo mejor es</i></p>		<p><i>tampoco”.</i></p>				<p>tristeza  P5: Sentimiento de enojo P6: Sentimiento de tristeza.</p>	<p><u>Emociones no funcionales</u>  Los participantes (P2, P3, P4, P5 y P6) consideran que sus emociones son de tristezas desilusión, enojo y frustración cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja.</p>
--	--	-------------------------	--	--	--	--	---

	<i>dialogarlo, porque no va en el camino de la otra persona.”</i>							
<p>Pregunta 5</p> <p>¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro?</p>	<p>“Tengo cinco años con él y no me he sentido insegura, todo lo contrario, le tengo toda la confianza, al máximo, nunca hemos tenido un problema grande en el que yo haya sentido inseguridad.”</p>	<p>“Tiempo atrás sentí inseguridades, porque mi relación no tenía bases sólidas, pero actualmente no me siento inseguro porque hay confianza mutua y respeto, una razón para la inseguridad sería que me mintiera o me engañara a nivel general.”</p>	<p>“Cuando el sale a tomar y a bailar siento inseguridad de él porque yo lo conocí a él antes de ser mi novio y se cómo es él”.</p>	<p>“Por la distancia, por la relación que llevamos que es a distancia, porque se puede perder el interés de la otra persona, porque debido a la distancia se puede conseguir otra persona o algo así.”</p>	<p>“Hasta el momento todo ha ido bien, pero yo ahorita voy a terminar mis estudios antes que él y pues es una situación que por momentos me preocupa porque el queda solo acá y yo me voy a ir, entonces sería como el factor principal la distancia, debido a que jamás hemos estado tan distantes como lo vamos a estar”.</p>	<p>“Pues así, en ninguna cosa, la verdad, ósea hay mucha confianza, que inseguridad si muy poca, de pronto con la plata que uno a veces es muy suelta, no mide a veces, pero del resto no”.</p>	<p>P1: Funcional P2: Funcional P3: Inseguridad P4: Inseguridad P5: Inseguridad P6: Inseguridad</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>No siente inseguridad (Funcional)</u></p> <p>Los participantes (P1 y P2) son una pareja funcional, y no manifiestan inseguridades frente a su pareja.</p> <p>Unidad de análisis dos: <u>Inseguridad por aspectos personales y sociales</u></p> <p>Los participantes (P3, P4, P5 y P6) manifiestan tener</p>

								inseguridades frente a su pareja por motivos de distanciamiento, celos y economía
Pregunta 6 ¿Qué espera generalmente de su pareja?	<i>“Respeto, más que todo respeto, porque él y yo hemos hablado, en el momento que él me falte el respeto o donde yo le falte el respeto, no estamos hablando de golpe o madrear a los demás, simplemente uno no toma la opinión del otro o está enojado y la verdad dice cosas que no debe decir.”</i>	<i>“Yo espero de respeto, apoyo incondicional. Considero que son factores indispensables para mi relación con ella.”</i>	<i>“Que me sea fiel y que me corresponda, así como yo le correspondo a él”.</i>	<i>“Respeto, amor, comprensión, apoyo, sinceridad, seguridad, honestidad, pues muchas cosas más”</i>	<i>“Yo siempre espero que las cosas se lleven bien, como hasta ahora todo marcha, claro que todo tiene que ser mejor cada vez más, pero si me gustaría que siguiera siendo la misma persona honesta y amorosa como hasta ahora lo viene siendo conmigo”</i>	<i>“Pues fidelidad, buen comportamiento, amor, comprensión y ya”.</i>	P1: Respeto P2: Respeto  P3: Fidelidad P4: Fidelidad  P5: Intimidad y compromiso P6: Fidelidad	Unidad de análisis uno: <u>Fidelidad</u>  Los participantes (P3, P4 y P6) esperan generalmente de su pareja fidelidad que podría está ligado a inseguridades, por distancia.  Unidad de análisis dos: <u>Respeto mutuo</u>  Los participantes (P1 y P2), consideran que el respeto es fundamental, y eso esperan de su

								pareja Unidad de análisis tres: <u>Compromiso</u> La participante (P5), espera intimidad y compromiso de su pareja, ya que espera que él siga siendo la persona amorosa que venía siendo.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabla N 3. Datos sociodemográficos entrevista a parejas

Datos sociodemográficos	La demografía como la “ciencia cuyo objeto es el estudio de las poblaciones humanas y que trata de su dimensión, estructura, evolución y caracteres generales, considerados principalmente desde un punto de vista cuantitativo” (Naciones Unidas e IUSSP, 1985, pág. 10).						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Análisis
Edad	23 años	24 años	21 años	21 años	23	21	Parejas de edades comprendidas entre los 21 a 24
Sexo	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Parejas heterosexuales
Tiempo de relación	5 años	5 años	1 año y 4 meses	1 año y 4 meses	4 años	4 años	El tiempo de la relación de las parejas es de 1 a 5 años
Años de convivencia	2 años y medio	2 años y medio	0	0	3 años y medio	3 años y medio	Dos de las parejas tienen tiempo de convivencia de dos a tres años y una de las parejas no han convivido
Estrato socioeconómico	Estrato 3	Estrato 3	Estrato 2	Estrato 3	Estrato 2	Estrato 2	Parejas de estrato socioeconómico 2 y 3

Número de hijos	0	0	0	0	0	0	Ninguna de las parejas tiene hijos
Número de parejas anteriores	2	3	4	2	4	2	Las parejas anteriores son de 2 a 4 parejas.
Ocupación	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Las parejas son estudiantes universitarios
Semestre	10	10	10	4	10	8	Los semestres universitarios de las parejas estar por terminar y una de las parejas está cursando el cuarto
Carrera	Psicología	Edu. Física	Psicología	Ing. civil	Psicología	Edu. Física	Las carreras de las parejas son: Psicología, Edu. Física e Ing. Civil.
Motivo por la ruptura de la última relación	Irrespeto y engaño por parte de la otra persona	Desinterés de parte y parte	Infidelidad de la pareja	Falta de interés	Celos	No quería seguir con esa pareja	El motivo de las rupturas entre parejas anteriores es por infidelidades e inconformidad.

Tabla N 4. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría uno entrevista a familiar y/o amigo.

Subcategoría uno Toma de decisiones.	La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, 2012				
Preguntas	Familiar y/o amigo. 1	Familiar y/o amigo. 2	Familiar y/o amigo. 3	Análisis	
				Palabras Claves	Análisis General
Pregunta 1 ¿De qué manera considera usted que sus amigos, tienen en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?	<i>“Desde que los conozco a los dos, y las veces que he convivido con ellos, he visto que siempre se ha tenido en cuenta la opinión de los dos, en algunos momentos cada quien tenía una diferencia en cuanto a opiniones, pero, lo que yo podía notar era que llegaban a un acuerdo entre sí, y tomaban la decisión que al final era mejor para los dos.”</i>	<i>“Considero que ellos dos a la hora de tomar decisiones se comunican, piensan bien que es lo que van hacer, de qué manera van actuar, en este caso considero, que la mujer interfiere más al momento de tomar la decisión, de lo que he visto tiene un temperamento fuerte y se ve que es dominante en la relación.”</i>	<i>“Pues sé que son una pareja, la cual se apoya mutuamente que a la hora de tomar decisiones importantes siempre se consultan el uno al otro.”</i>	Familiar y/o amigo. 1: Pareja funcional  Familiar y/o amigo. 2: Dependiente  Familiar y/o amigo. 3: Pareja funcional	Unidad de análisis uno: <u>Opinión compartida</u>  Los amigos (A1 y A3) consideran que sus amigos son una pareja funcional, ya que toman decisiones en conjunto para el beneficio de su relación.  Unidad de análisis dos: <u>Opinión dependiente</u>  El amigo (A2), considera que una de las parejas, en el caso de la mujer ejerce

					domino sobre su pareja para la toma de decisiones.
<p>Pregunta 2</p> <p>¿Cómo amigo que importancia cree que tiene para ellos tener en cuenta la opinión de su pareja, cuando van a tomar una decisión?</p>	<p>“Como ellos casi siempre, desde que yo los conozco, siempre han vivido juntos, entonces al momento de tener la opinión del otro en cuanto a las decisiones importantes como irse a vivir juntos, compartir, como el mercado que son cosas obligatorias que entran en una pareja que ya conviven, siempre trataron de tener en cuenta las decisiones de los dos.”</p>	<p>“Pienso que ellos dos, tienen una muy buena comunicación, a pesar de la distancia, ellos han sabido manejar la relación, en el caso del hombre es bastante receptivo, y digamos que reflexiona ante los comentarios que dice la pareja, y son muy asertivos al momento de hablar y tomar decisiones.”</p>	<p>“En el caso de Duvan sé que es un muchacho muy maduro, centrado, seguro de lo que quiere y como los dos pretende construir una vida juntos, tener hijos, tener una casa, etc, entonces para ellos es muy importante contar con el apoyo y con la opinión uno del otro y Ana pues para ella también es importante, Duvan ha sido como un apoyo a lo largo de su carrera, ha estado siempre apoyándola en las buenas y en las malas, es una compañía, la familia también confía mucho en él, entonces yo creo que los dos son un apoyo mutuo, es una relación basada en mucha confianza”.</p>	<p>Familiar y/o amigo. 1: opinión compartida.</p> <p>Familiar y/o amigo. 2: opinión compartida.</p> <p>Familiar y/o amigo. 3: opinión compartida</p>	<p>Unidad de análisis uno:</p> <p><u>Mucha importancia a la opinión compartida</u></p> <p>Los amigos (A1, A2 y A3) consideran que cada pareja es funcional a la hora de darle la importancia a la opinión de la pareja cuando se toman decisiones.</p>

<p>Pregunta 3</p> <p>¿Cómo considera usted que se sienten sus amigos cuando uno de ellos toma la decisión por el otro?</p>	<p><i>“La verdad, yo nunca los vi en este aspecto como sería que ella tomara una decisión y el tomara otra, las pocas veces que note que ella tomara una decisión diferente a la de él, no sé si hablando, si lo hablaban juntos, o esperaban a ver si con el tiempo se dieran las cosas, a ver que sucedía.”</i></p>	<p><i>“Bueno hasta el momento de lo que tengo conocido de ellos dos, sé que toman las decisiones conjuntamente, pero digamos que hay uno de ellos que tiene predominio más al momento de hacerlo, que en este caso es la mujer, supongo que su compañero reflejara las emociones que tiene, en lo que ella hace y se comunican ellos dos y resuelven la situación.”</i></p>	<p><i>“Siento que tal vez uno de los dos sentiría que le están faltando al respeto podría ser, porque ya es una costumbre tenerse en cuenta”.</i></p>	<p>Familiar y/o amigo. 1: Pareja funcional</p> <p>Familiar y/o amigo. 2: Sentimiento negativos</p> <p>Familiar y/o amigo. 3: Sentimiento negativos</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Nunca han estado en esa situación</u></p> <p>Los amigos (A1, A2), considera que resuelven diferencias hablando de forma asertiva.</p> <p>Unidad de análisis dos: <u>Incomodidad (falta del respeto)</u></p> <p>El amigo (A3) manifiesta que pueden por que toman decisiones por el otro, por falta de comunicación</p>
--	---	---	---	--	--

Tabla N 5. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría 2 entrevista a familiar y/o amigo.

Subcategoría dos Desarrollo afectivo emocional.	La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familiar o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013)				
Preguntas	Familiar y/o amigo. 1	Familiar y/o amigo. 2	Familiar y/o amigo. 3	Análisis	
				Palabras Claves	Análisis General
Pregunta 4 ¿Cómo describe usted las emociones que sienten sus amigos cuando no se cumplen sus expectativas frente a la pareja?	<i>“Cuando no se cumplían de pronto las expectativas, podía percibir que ellos siempre lo dialogaban, o discutían las decisiones y diferencias en conjunto, y lo hacían aparte de los demás, es una relación que yo nunca vi que estuvieran discutiendo frente a los demás, si no que ella hacía mención de que tenía una diferencia, podía ver que a ella le disgustaba las cosas o</i>	<i>“Bueno siento que siente tristeza, pero antes de la tristeza considero que lo que sientes es rabia, ira porque los dos, de lo que conozco, los dos tienen temperamento fuerte y sé que cuando tiene discusiones o inconveniente X o Y pues luego reflexionan y resuelven el problema, pero en primera instancia sienten rabia y luego tristeza por el hecho de que no se haya cumplido lo</i>	<i>” Tal vez frustración por no poder suplir esas necesidades que tiene el uno del otro”</i>	Familiar y/o amigo. 1: Pareja funcional  Familiar y/o amigo. 2: Emociones negativas  Familiar y/o amigo. 3: Emociones negativas.	Unidad de análisis uno: <u>Emociones positivas (Funcionales)</u>  El amigo (A1), describe son una pareja funcional, que sus amigos mantienen una buena comunicación en la relación de pareja.  Unidad de análisis dos: <u>Emociones negativas</u>  Los amigos (A2 y A3), consideran que sus amigos reflejan emociones negativas

	<i>que él se disgusta, pero los dos se tomaban un tiempo fuera y después regresaban y conversaban mejor las cosas.”</i>	<i>establecido”</i>			como frustración en el momento que no se cumplen sus expectativas, pero que resuelven los conflictos por medio del dialogo.
<p><b>Pregunta 5</b></p> <p>¿En qué situaciones considera usted que sus amigos se sienten inseguros como pareja?</p>	<i>“De pronto en el momento en que los vi inseguros, se podría decir que, si seguían juntos al momento de seguir conviviendo como pareja, o de que cada quien tuviese su espacio, y vivieran cada quien, en un apartamento, pero siguiendo con la relación.”</i>	<i>“Siento que la inseguridad la puedan sentir cuando se tienen que trasladar a sus lugares de estudio, por ejemplo de que mi amiga estudia aquí en Cúcuta, el novio esta en Bogotá, desde que los conozco siempre ha sido así, pero a pesar de eso, siempre has sabido manejar la relación”</i>	<i>“No sabría decirle, yo creería que los celos, pero eso es algo normal de parte y parte.”</i>	<p>Familiar y/o amigo. 1: Convivencia</p> <p>Familiar y/o amigo. 2: Inseguridad de pareja</p> <p>Familiar y/o amigo. 3: Inseguridad de pareja</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Factores de inseguridad por convivencia</u></p> <p>El amigo (A1), considera que el factor de convivencia ha sido motivo de inseguridad para la pareja</p> <p>Unidad de análisis dos: <u>Inseguridad por aspectos personales y sociales</u></p> <p>Y para los amigos (A2 y A3), es motivo de inseguridad la distancia y los celos.</p>

<p>Pregunta 6</p> <p>¿Qué cree usted que sus amigos esperan generalmente como pareja?</p>	<p><i>“Considero que los dos ya tiene un proyecto de vida como pareja, establecerse como familia, he puedo mirar que ya llevan bastante, y que cada uno ya ido cumpliendo sus metas que ya tenía propuestas y de seguro tendrá metas como pareja y poder vivir y convivir establemente en un futuro.”</i></p>	<p><i>“Yo considero que, en el caso de ella, espera muchísimo, muchísimo de él, sobre todo respeto y comprensión, respeto en qué sentido, en que él no le vaya a ser infiel, en el caso de él considero que lo mismo de ella, sobre todo que ella lo escuche, cuando él le quiera manifestar algo.”</i></p>	<p><i>“Los dos son conscientes de que es una relación que no es eterna que puede terminar por x o y motivo, pero cada día se esfuerzan por construirla de mejor maneja, porque sea una relación que prospere, que cada día crezca y pues lo dos pretenden construir algo bonito.”</i></p>	<p>Familiar y/o amigo. 1: Compromiso</p> <p>Familiar y/o amigo. 2: Aspectos positivos</p> <p>Familiar y/o amigo. 3: Compromiso</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Compromiso</u></p> <p>Los amigos (A1 y A3), creen que sus amigos esperan un compromiso que permita dar un paso largo a su relación, conformando familia</p> <p>Unidad de análisis dos: <u>Desarrollo personal</u></p> <p>El amigo (A2), considera que sus amigos esperan aspectos positivos en la relación, como respeto, fidelidad, y comunicación asertiva</p>
---	---	---	---	--	--

Tabla N 6. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría uno entrevista a experto.

Subcategoría uno Toma de decisiones.	La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, 2012				
Preguntas	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Análisis	
				Palabras Claves	Análisis General
Pregunta 1 ¿De qué manera considera que se debe tener en cuenta la opinión de la pareja a la hora de tomar una decisión en la relación de pareja?	<i>“Cuando hablamos de pareja, tenemos que tener en cuenta que siempre, está la comunicación si una pareja, no tiene comunicación entonces simplemente no va haber una forma de cómo resolver ciertos tipos de problemas, cuando estamos en una relación, vamos a tener que enfrentarnos a problemas cotidianos, a problemas más de tipo afectivo, de dependencia, o se dan</i>	<i>“Es importante que se consulte, que se tome decisiones en grupo, teniendo en cuenta las formas que se han utilizado con anterioridad y que han funcionado, no necesariamente tiene que basarse en una condición ideal, sino que cada pareja, tiene una forma particular de comunicarse, en este caso, hay situaciones que son propias de cada pareja, dando un concepto definido,</i>	<i>“Continuamente, una de las situaciones que más e identificado cuando hago intervención, el usuario cuando llega quejándose de la pareja, llega a un punto en que no presta atención, toma decisiones por mí y empieza eso a dañar el vínculo afectivo, eso es por una parte, segundo es importante porque el hecho de que yo te pregunte, te estoy reconociendo a ti como un igual y no como alguien inferior a mí, entonces es vital que para la mayoría</i>	Experto 1: Compartida  Experto 2: Compartida  Experto 3: Compartida	Unidad de análisis uno: <u>Compartida</u>  Los expertos (E1, E2 y E3), consideran que las decisiones deben tomarse siempre consultando la opinión de las dos parejas, teniendo en cuenta la comunicación, la decisión grupal y el reconocimiento de dos partes iguales.

	<i>por celos o desconfianza, entonces cuando aparecen esos problemas, la comunicación es el mecanismo de afrontamiento que tiene las personas y la pareja para poder enfrentarse a ellos, si una persona no tiene en cuenta la forma de tomar en cuenta la decisión de su pareja entonces es una clase de irrespeto, la comunicación es base, fundamental para empezar a construir la relación como pareja, si no hay eso la bases simplemente hay fallas de comunicación, y la opinión se pierde.”</i>	<i>de manera general es la comunicación, siempre la comunicación.”</i>	<i>de cosas se tomen decisiones en especial si vincula a los dos, ósea si esta decisión influye a los dos, los dos deben tomar la decisión, los dos deben opinar”.</i>		
<b>Pregunta 2</b> ¿Por qué es importante tener en cuenta la opinión de la pareja cuando se va a tomar una	<i>“Si uno no tiene en cuenta la opinión de la pareja para la toma de decisiones ya sea relevante quiere decir que no hay plena confianza.”</i>	<i>“En general porque, si uno ha decidido hacer una vida con alguien pues ya pierde la capacidad de decidir de manera independiente, el precio es ese, si no está listo para dar</i>	<i>“Como te estaba hablando anteriormente e reafirma la importancia que tiene el otro como un igual a uno, el hombre a hombre se le puede decir así, entonces radica en eso y eso también fortalece a la</i>	<b>Experto 1:</b> Fortalecer confianza  <b>Experto 2:</b> Fortalecer confianza  <b>Experto 3:</b> Fortalecer confianza	<b>Unidad de análisis dos:</b> <u>Factores de confianza</u>  Los expertos (E1, E2 y E3), consideran que es muy importante tener en cuenta la opinión del otro para fortalecer la confianza en la pareja,

<p>decisión?</p>		<p><i>ese paso al cambio, es mejor seguir como venía, pero a medida que usted decide vivir con alguien, debe estar sujeto a las decisiones que se tomen, es muy importante en todas las decisiones que se tomen, consultar la opinión del otro.”</i></p>	<p><i>relación”.</i></p>		<p>teniendo en cuenta como parte esencial la comunicación de pareja.</p>
<p>Pregunta 3 ¿Cómo cree usted que siente la pareja cuando uno de ellos toma la decisión por él otro?</p>	<p><i>“Cuando alguno de las dos tomas la decisión por el otro la otra persona se siente invalidada, es una forma de desprecio, se pierde la admiración por el otro, las relaciones siempre se van a ver enfrentadas a inconvenientes.”</i></p>	<p><i>“Es una manera de demostrarle a otro, que realmente, uno ha fallado, dentro del convenio implícito o explícito de la relación, así que cuando no se es consultado, el otro se siente en un estado de discriminación, ante cualquier situación que sea, ahí excepción, es cuando ocurre, digamos decisiones piadosas, en la que uno va tomar la decisión para alagar, para una</i></p>	<p><i>“Denegado, infravalorado porque es que si mi pareja no me pregunta es porque soy tan tonta, no sé nada, que no vale la pena preguntarle, por dar un ejemplo. Entonces el hecho cuando yo no le pido la opinión, no le doy ese tiempo para que él se exprese, le estoy diciendo tú vales tan poco para mí y al igual que tu opinión no me interesa y esa es una forma de maltrato”.</i></p>	<p>Experto 1: Invalidado  Experto 2: Invalidado  Experto 3: Invalidado</p>	<p>Unidad de análisis uno: <u>Invalidado</u>  Los tres expertos consideran que cuando no se tiene la opinión de la pareja, y toman decisiones por ellos, las parejas se sienten invalidada, donde se puede tener en cuenta Emociones negativas como tristeza, enojo, decepción además de desprecio, discriminación y falta de comunicación en la pareja que puede llevar a una seria de conflictos e</p>

		<p><i>sorpresas, son excepciones, pero en general, si usted toma una decisión de forma independiente, el otro se va sentir aislado.”</i></p>			<p>inconvenientes.</p>
--	--	--	--	--	------------------------

Tabla N 7. Matriz categoría dependencia afectivo emocional

Subcategoría 2 entrevista a experto.

Subcategoría dos Desarrollo afectivo emocional.	La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familiar o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013)				
Preguntas	Experto 1	Experto 2	Experto3	Análisis	
Pregunta 4 ¿Qué emociones considera usted que tienen las parejas cuando no cumplen con las expectativas esperada?	<i>“Tiene que ver con la autoestima de cada una de los integrantes de la relación y de los rasgos de personalidad de cada miembro, teniendo en cuenta esto si una pareja tiene autoestima baja y un rasgo ansioso depresivo entonces puede llegar a presentar tristeza, síntomas de depresión, desesperanza, que la otra persona la menosprecie, puede llegar también a un comportamiento más</i>	<i>“Pues todas las emociones asociadas a aquellas que son tóxicas, ajenas, hay emociones agradables, todo lo contrario, son emociones que predisponen para una enfermedad de pareja, un trastorno que lleve a una discusión y a situaciones, el trastorno no de la pareja o familia si más de forma individual.”</i>	<i>“Rabia, frustración, tristeza, desesperanza”.</i>	Palabras Claves	Análisis General
				Experto 1: Autoestima baja  Experto 2: Emociones tóxicas  Experto 3: Emociones tóxicas	Unidad de análisis uno:  <u>Emociones tóxicas</u>  Los expertos (E1, E2 y E3), manifiesta que las emociones cuando no se cumple las expectativas son emociones tóxicas donde encontramos, frustración, enojo, tristeza y desesperanza, además están ligadas a cada

	<i>defensivo, inclusive tender a una distracción cognitiva y llegar a una descalificación de lo positivo, las emociones varían de acuerdo a la personalidad y estilos de apego que ellos tengan”</i>				personalidad y autoestima de cada pareja.
Pregunta 5 ¿Qué opina frente a que situaciones una pareja se siente insegura?	<i>“Depende de cómo se ha construido la relación además de las características de la personalidad, porque si hablamos de una persona retraída e insegura de sí misma y esta con alguien que es mucho más extrovertido, con le gusta tener relaciones interpersonales, no va haber un buen equilibrio.”</i>	<i>“La comunicación, es base en la relación, cuando no existe buena comunicación el otro va comenzar a tener un pensamiento independiente, va comenzar a hacer lectura que de pronto que nunca corrobora.”</i>	<i>“Las relaciones de una posible infidelidad, pero ese imaginario de posible infidelidad está muy relacionado con la poca comunicación, con lo supuestos de que yo asumí, yo supuse que, entonces empiezan a generar esas desconfianzas que terminan dañando la base de la relación.”</i>	Experto 1: Desconfianza  Experto 1: Desconfianza  Experto 3: Desconfianza	Unidad de análisis uno:  <u>Desconfianza, aspectos personales y sociales.</u>  Los tres expertos consideran que el factor de desconfianza es motivo de inseguridad de una pareja hacia la otra, y va ligado a desconfianza por infidelidades, distancias, falta de comunicación, estilo de personalidad y que puede dañar relaciones sólidas.

<p>Pregunta 6</p> <p>¿Qué cree que generalmente la pareja espera del otro?</p>	<p><i>“Considero que cada persona espera del otro, poder construir un futuro ya sea a corto, mediano o largo plazo, teniendo en cuenta los ideales y además de que esa persona le pueda retribuir y a su vez potenciar, sus características, sus cualidades y sus habilidades y sentirse reconocido formando un equipo donde halla compromiso, seguridad, el amor, confianza.”</i></p>	<p><i>“Siempre espera ser aceptado, la aceptación bajo la forma en cómo se es, y en los cambios que se presenten en la pareja que son más cambios individuales para aportar a la relación, y el compartir de los logros en conjunto.”</i></p>	<p><i>“Lastimosamente lo que yo no he logrado hacer por mí misma y buscamos alguien que me termine de completar y no a que me apoye hacer mejor, sino que estamos buscando a que ese otro solucione mis problemas que tengo emocionales.”</i></p>	<p>Experto 1: Compromiso y complemento</p> <p>Experto 1: Aceptación</p> <p>Experto 3: Compromiso y complemento</p>	<p>Unidad de análisis uno:</p> <p><u>Compromiso</u></p> <p>En esta pregunta, el experto (E1y E3), considera que lo que generalmente se debe esperar de la pareja es un compromiso, ya sea a corto, mediano o largo plazo además encontrar un complemento que retribuya y potencie.</p> <p>Unidad de análisis dos:</p> <p><u>Aceptación</u></p> <p>El experto 2 considera que lo que se busca es ser aceptado.</p>
--	--	---	---	--	---

## Análisis General

### Subcategoría Uno: Toma de decisiones.

De acuerdo a las entrevistas realizadas a las parejas de nuestra muestra las cuales no son generalizables. El análisis de contenido, realizado por unidades de análisis categorial en cada una de las muestras (pareja, amigos, expertos) en la subcategoría toma de decisiones arrojó los siguientes resultados significativos.

En cuanto a las parejas a la primera pregunta: ¿De qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión? las parejas asumieron dos unidades de análisis, la primera la toma de decisiones compartida y la segunda la toma de decisiones dependiente. Los amigos fueron clasificados en dos unidades de análisis Unidad de análisis uno en cuanto a que existen opiniones compartidas y la segunda unidad de análisis dos que existen opiniones dependientes. Mientras que para los expertos las unidades de análisis se centraron en la unidad de análisis única que fue compartida.

Tanto parejas, amigos y expertos resaltan la importancia de tener en cuenta la opinión de los dos miembros de la pareja cuando se tienen que tomar decisiones, sin embargo las parejas (P2, P3 y P4) resaltan el tener en cuenta más la opinión de su pareja que la propia lo que puede generar a futuro un rasgo o tendencia de dependencia.

En cuanto a la segunda pregunta: ¿Por qué es importante tener en cuenta la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión? las parejas asumieron dos unidades de análisis, la primera muy importante somos un equipo y la segunda poca importancia (Prevalece la opinión de mi pareja). Los amigos fueron clasificados en la unidad de análisis única que fue mucha importancia a la opinión compartida. Mientras

que para los expertos las unidades de análisis se centraron en una única unidad de análisis la cual fue factores de confianza.

Tanto parejas, amigos y expertos consideran importante tener en cuenta la opinión de la pareja cuando se va tomar una decisión, sin embargo las parejas (P2, P3 y p4) consideran importante la opinión de su pareja, aunque dependen de lo que la pareja le mencione para así tomar la decisión, lo que puede demostrar un rasgo de dependencia.

En cuanto a la tercera pregunta: ¿Cómo se siente cuando su pareja toma decisiones por usted? las parejas asumieron dos unidades de análisis, la primera sentimientos negativos y la segunda sentimientos dependientes. Los amigos fueron clasificados en dos unidades de análisis, unidad de análisis uno nunca han estado en esa situación y unidad de análisis dos incomodidad (falta del respeto). Mientras que para los expertos las unidades de análisis se centraron en la unidad de análisis única que fue invalidado.

Por consiguiente las parejas, amigos y expertos manifiestan que sienten sentimientos negativos como tristeza, enojo e invalidez cuando su pareja ha tomado decisiones sin consultarle, aunque los participantes (P2, P3, y P6) consideran tener sentimientos de tristeza pero aceptan la decisión tomada por su pareja, por lo puede generar tendencia a la dependencia.

## Análisis General

### Subcategoría Dos: Desarrollo afectivo- emocional

De acuerdo a las entrevistas realizadas a las parejas de nuestra muestra las cuales no son generalizables. El análisis de contenido, realizado por unidades de análisis categorial en cada una de las muestras (pareja, amigos, expertos) en la subcategoría desarrollo afectivo-emocional arrojó los siguientes resultados significativos.

Respecto a las parejas en la cuarta pregunta: ¿Cómo describe sus emociones cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja? las parejas asumieron dos unidades de análisis, la primera emociones funcionales y la segunda emociones no funcionales. Los amigos fueron clasificados en dos unidades de análisis, unidad de análisis uno emociones positivas (funcionales) y unidad de análisis dos emociones negativas. Mientras que para los expertos se basaron en una unidad de análisis única que fue emociones tóxicas.

Partiendo de lo anterior mencionado las parejas, amigos y expertos recalcan que las emociones que manifiestan cuando no se cumplen las expectativas que se tienen hacia la pareja son emociones negativas como tristeza, desilusión, enojo y frustración, sin embargo la participante (P1) consideran de que si se cumplen sus expectativas frente a su pareja.

En cuanto a la quinta pregunta: ¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro? las parejas se clasificaron en dos unidades de análisis, la primera no siente inseguridad (funcional) y la segunda inseguridad por aspectos personales y sociales. Los amigos fueron etiquetados en dos unidades de análisis con unidad uno de análisis factores de inseguridad por convivencia y unidad dos de análisis inseguridad por

aspectos personales y sociales. Mientras que para los expertos se centraron con una unidad única que fue desconfianza, aspectos personales y sociales.

Las parejas, amigos y expertos destacan que las situaciones que le generan inseguridad frente a la pareja son por aspectos personales y sociales como el distanciamiento, celos y economía, que pueden generar a futuro rasgos de dependencia, sin embargo los participantes (P1 y P2) resaltan no manifestar inseguridad frente a su pareja.

De acuerdo a la sexta pregunta: ¿Qué espera generalmente de su pareja? las parejas asumieron tres unidades de análisis, la primera fidelidad, la segunda respeto mutuo y la unidad tres, compromiso. Los amigos fueron clasificados en dos unidades de análisis, como unidad uno compromiso, y la unidad de análisis dos como desarrollo personal. Mientras que para los expertos las unidades de análisis se centraron en dos, la primera compromiso y una segunda unidad aceptación.

Posteriormente las parejas, amigos y expertos destacan que generalmente esperan de su pareja fidelidad, mientras que los participantes (P1 y P2) esperan de su pareja respeto mutuo, además la participante (P5) considera que lo que generalmente espera de su pareja es el compromiso.

## Análisis general

### Datos Sociodemográficos De La Pareja

Las parejas de nuestra muestra las cuales no son generalizables a otras muestras, son estudiantes universitarios, heterosexuales con edades comprendidas de los 21 a los 24 años de edad, teniendo en cuenta que la pareja participante tres, la mujer es mayor dos años para su pareja; igualmente los participantes tienen un tiempo de relación de 1 a 5 años y dos de las parejas tiene dos y tres años de convivencia, teniendo en cuenta que la pareja participante dos no han convivido como pareja. Además las parejas se encuentran en un estrato socioeconómico dos y tres, las parejas participantes no tiene hijos en común ni aparte de su relación igualmente el número de parejas anteriores comprenden entre 2 y 4 personas el cual la ruptura se dio por infidelidades e inconformidad, es importante tener en cuenta que las mujeres participantes estudian Psicología y se encuentran en décimo semestre y que dos de los hombres participantes estudian Educación Física finalizando la carrera universitaria y el otro participante Ingeniería Civil quien se encuentra en cuarto semestre.

Tabla N 8. Matriz de triangulación poblacional, Síntesis integrativa de las entrevistas a Parejas, Amigos, Expertos.

Tabla N8. Matriz de triangulación poblacional, Síntesis integrativa de las entrevistas a Parejas, Amigos, Expertos.		
UNIDADES DE ANÁLISIS	DIFERENCIAS EN EL ANÁLISIS DE CONTENIDO	SIMILITUDES EN EL ANÁLISIS DE CONTENIDO
PAREJAS	Subcategoría uno: Toma de decisiones  Las parejas y amigos coinciden en que algunos tienen en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión, aunque prevalece la decisión tomada por su pareja; a diferencia de los expertos quienes consideran que la decisión debe ser compartida a la hora de tomar una decisión.	Subcategoría uno: Toma de decisiones  Las parejas, amigos y expertos consideran que a la hora de tomar una decisión se debe tener en cuenta la opinión de la pareja ante la toma de decisiones por lo que debe ser compartida.
AMIGOS		
EXPERTOS	Las parejas participantes (P2, P3 y P4) dan poca importancia a la opinión compartida ante la toma de decisiones porque consideran que prevalece la opinión de su pareja.  Las parejas, amigos y expertos en cuanto a cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted mantuvieron diferencias ya que las parejas consideraron tener sentimientos negativos como tristeza, enojo e invalidez, además de sentimientos dependientes ya que terminan por	En la pregunta dos porque es importante tener en cuenta la opinión de la pareja cuando se va a tomar una decisión? Los participantes (P1, P5 y P6), los amigos y expertos consideran muy importante la opinión compartida porque son un equipo y genera factores de confianza en la relación de pareja.  Las parejas, amigos y expertos no obtuvieron similitudes en la pregunta tres ¿Cómo se siente usted cuando su pareja toma una decisión por usted?  Subcategoría dos: Desarrollo afectivo-emocional

	<p>aceptar la decisión tomada por su pareja, a diferencia de los amigos que consideraron que se sienten incomodos porque sería una falta de respeto, mientras que los expertos consideraron que la pareja se siente invalida.</p> <p>Subcategoría dos: Desarrollo afectivo-emocional</p> <p>En la primera pregunta de esta subcategoría de como describe sus emociones cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja, la participante (P1) considero que si se cumplen sus expectativas a diferencia de las demás parejas.</p> <p>La pareja participante (P1 y P2) manifiestan no tener inseguridades en la relación de pareja a diferencia de los demás participantes.</p> <p>La pareja, amigos y expertos consideraron que lo que generalmente se espera de la pareja es la fidelidad y el respeto mutuo, a diferencia de lo amigos quienes consideran que se espera el desarrollo personal, el experto (E2) considero que generalmente la pareja espera ser aceptada.</p>	<p>En esta subcategoría en la pregunta ¿cómo describe sus emociones cuando no se cumplen las expectativas frente a la pareja? Las parejas, amigos y expertos consideraron que las emociones son negativas y/o toxicas cuando no se cumplen sus expectativas</p> <p>En la siguiente pregunta en que situaciones frente a su pareja se siente inseguro, la pareja, amigos y expertos consideraron que si hay inseguridades por aspectos personales y sociales como distanciamiento, celos, economía y convivencia.</p> <p>En la última pregunta ¿qué espera generalmente de la pareja? Las parejas, amigos y expertos coinciden que lo que se espera en una relación de pareja es el compromiso.</p>
--	---	--

## Discusión de resultados

La presente investigación, se enmarca dentro del corte cualitativo transversal con diseño de estudio descriptivo, cuyo objetivo es explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios de casos cualitativos, con el fin de que existan espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo-emocional. Dicha muestra las cuales no son generalizables a otras muestras es analizada por unidades de análisis categorial en cada una de las muestras (parejas, amigos, expertos).

En esta investigación se planteó una categoría única de dependencia afectivo-emocional con subcategoría uno de toma de decisiones en el que se estableció identificar la toma de decisiones de parejas de cada uno de los participantes y subcategoría dos de desarrollo afectivo-emocional buscando determinar las emociones positivas y negativas, inseguridades de pareja y lo que esperan generalmente como pareja.

La gran parte de la muestra las cuales no son generalizables a otras muestras presentan un estado civil de unión libre aunque una de ellas no convive con su pareja, con un rango de convivencia de 2 a 3 años y un tiempo de relación de 1 a 5 años, ninguna de las parejas tiene hijos. Así mismo la muestra se encuentra habitada en el barrio el camellón de la ciudad de Pamplona, las cuales pertenecen al estrato socioeconómico 2 y 3. De igual manera son parejas heterosexuales, de edades comprendidas entre los 21 a 24 años de edad, son estudiantes de la universidad de Pamplona, los cuales están cursando decimo, octavo y cuarto semestre, en las carreras psicología, educación física e ingeniería civil. El motivo de la ruptura de sus anteriores relaciones fue por infidelidad e inconformidad.

En el análisis de los resultados se evidenció la dependencia emocional, el dominio, las emociones negativas, las inseguridades, la funcionalidad de la pareja, las opiniones compartidas e individuales ante la toma de decisiones y la dinámica en la relaciones de pareja. Teniendo en cuenta a (Rodríguez y León, 2015), si una persona tiene una dependencia emocional grave, aceptará agresiones, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, entre otros, con tal de no romper su relación de pareja. Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación, la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad.

Según Blasco (2000), afirma que la dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Por lo tanto, la mayor parte de las relaciones de pareja presentan un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva. En principio, puede parecer que, aunque haya una necesidad amorosa mucho más fuerte de lo normal, la dependencia emocional no debería ser motivo de desadaptación, sufrimiento o insatisfacción. Nada más lejos de la realidad. Los dependientes emocionales no dirigen sus demandas hacia cualquier persona, sino que se fijan en determinadas características que les resultan atractivas. Por tal motivo esta investigación indaga el desarrollo afectivo emocional y la toma de decisiones en tres parejas desde un contexto universitario.

En términos generales la dependencia afectivo-emocional fue identificada en 3 participantes de las 3 parejas de nuestro estudio de investigación. De lo cual se infiere: Que de las 3 parejas evaluadas, 3 participantes presentan rasgos de dependencia afectivo-emocional, dado a que las entrevistas aplicadas fueron los que dieron respuestas que demuestran el índice de dependencia. Por tal motivo la falta de comunicación y dominancia interfieren en una relación de pareja.

Así mismo en el análisis de resultados se observó que en las tres parejas participantes en nuestra investigación, las parejas que arrojaron rasgos dependientes consideraron que en la subcategoría uno toma de decisiones, le es más importante la opinión de su pareja que la propia y que experimentan sentimientos negativos como tristeza, desilusión, invalidez y enojo, pero aun así aceptan la decisión que toma su pareja, de la misma forma en la subcategoría dos consideraron tener inseguridades por infidelidad y abandono.

En cuanto a las parejas (P1, P5 y P6) acerca de qué manera tienen en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión, las parejas asumieron que sus decisiones son compartidas y que es importante tenerla en cuenta ya que son un equipo, sin embargo los participantes (P2, P3 y P4) describen tener en cuenta la opinión de su pareja, pero que prevalece más la opinión de su pareja y no la propia, lo cual demuestra decisiones dependientes. La toma de decisiones según Gutiérrez, (2012), es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Teniendo en cuenta lo descrito por el autor, la toma de decisiones se ve influida en cada acción realizada por un individuo, partiendo del contexto donde nos encontremos, ya sea en lo familiar, social, sentimental el cual puede resolver un problema o generar otros.

En cuanto a la tercera pregunta de la subcategoría toma de decisiones ¿Cómo se siente cuando su pareja toma decisiones por usted? las parejas, amigos y expertos manifiestan que sienten sentimientos negativos como tristeza, enojo e invalidez cuando su pareja ha tomado decisiones sin consultarle, aunque los participantes (P2, P3, y P6) consideran tener sentimientos de tristeza pero aceptan la decisión tomada por su pareja, por lo que puede generar tendencia a la dependencia. Una decisión, por más simple que sea, siempre será analizada desde distintas perspectivas por un hombre y una mujer. Es natural que ambas formas de pensar sean diferentes, pero también hay elementos, como el machismo, la forma cómo fue educada la persona y los aspectos sociales, que rigen la supuesta forma en que debe comportarse cada uno, e interfieren en el proceso de toma de decisiones en pareja. Si a la hora de tomar una decisión la decisión es

opuesta se hace difícil tomar una decisión adecuada y puede ocasionar que la otra persona manifieste resentimiento, enojo o tristeza. (Silva, 2006, pág. 1).

La comunicación con el cónyuge es parte del contexto del otro, también es bueno recordar que una persona se comunica simultáneamente, por movimientos corporales, expresión facial, forma de vestir y a través del dialogo el cual genera una mezcla de comunicación verbal y no verbal. Cuando una relación de pareja tiene una buena comunicación, se verá reflejado el mantenimiento, consolidación o reconstrucción de la autoestima propia y mutua; la cual permitirá mantener y reconstruir, cuando sea necesario, el contrato conyugal para que sea algo siempre dinámico, adecuado a las diversas circunstancias y a los cambios evolutivos del individuo y de ambos cónyuges. (Roche 1982, pág. 13). De acuerdo cómo a la pregunta cuatro ¿Cómo describe sus emociones cuando no se cumplen las expectativas frente a la pareja? las parejas, amigos y expertos recalcan que las emociones que manifiestan cuando no se cumplen las expectativas que se tienen hacia la pareja son emociones negativas como tristeza, desilusión, enojo y frustración, sin embargo la participante (P1) consideran de que si se cumplen sus expectativas frente a su pareja.

La inseguridad emocional es una sensación de nerviosismo, malestar o temor asociado con diversas situaciones, tanto sociales como de toma de decisiones. La inseguridad puede ser desencadenada por la percepción de uno mismo como vulnerable, o una sensación de inestabilidad emocional que amenaza la propia autoimagen. Una persona insegura no tiene confianza en sí misma, ni en su valía, ni en sus capacidades, y carece de confianza en los demás. Puede pensar que los demás les defraudarán, y, asimismo, temerán defraudar ellos mismos a los demás. (Centro Manuel Escudero, 2013). En cuanto a la quinta pregunta: ¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro? Las parejas, amigos y expertos destacan que las situaciones que le generan inseguridad frente a la pareja son por aspectos personales y sociales como el distanciamiento, celos y economía, que pueden generar a futuro rasgos de dependencia, sin embargo los participantes (P1 y P2) resaltan no manifestar inseguridad frente a su pareja.

Según cocho (2015), la formación de la pareja es la etapa que comienza con la elección de la pareja, el noviazgo, la convivencia y el matrimonio. En esta fase empieza a existir una definición de proyecto de vida en común y un modelo de pareja, de igual manera se encuentra el compromiso y la consolidación de la pareja. La pareja debe reestructurar las relaciones con sus respectivas familias de origen, ya que desde la formación de la pareja se inicia un cambio en la forma de relacionarse con los padres y hermanos. La familia de origen pasa a un segundo plano en muchos aspectos, lo que no hay que confundir con pérdidas de afecto o sentimientos de alejamiento. De acuerdo a lo que esperan generalmente como pareja, las parejas, amigos y expertos destacan que generalmente esperan de su pareja fidelidad, mientras que los participantes (P1 y P2) esperan de su pareja respeto mutuo, además la participante (P5) considera que lo que generalmente espera de su pareja es el compromiso.

La toma de decisiones es una capacidad pura mente humana, propia del poder de la voluntad, es decir pensamiento, el pensamiento es como la luz que aporta claridad al corazón y la voluntad, guiada por esa luz persigue la elección correcta. Isaacc (1985). Una vez deciden unirse un hombre y una mujer y construir una pareja busca satisfacer necesidades biológicas y emocionales, además de una seguridad personal que promuevan una relación al crecimiento. Por lo que algunos participantes de nuestra investigación, consideraron que la toma de decisiones debe ser conjuntamente siendo esta una relación funcional y lo que los expertos llaman factores de confianza que fortalecen una relación.

Por tanto se cierra la presente discusión de resultados afirmando que la dependencia emocional prevalece en 3 participantes de las 3 parejas participantes de la presente investigación, donde ellas manifestaban tener en cuenta más la opinión de su pareja que la propia y expresaban sentimientos negativo como tristeza y desilusión cuando su pareja tomaba decisión por ella sin consultarle, pero al final terminaban aceptando la decisión que había tomado su pareja, lo cual demuestra un rasgo o tendencia a la dependencia.

## Conclusiones

La dependencia emocional constituye un patrón de comportamiento basado en la adicción hacia otra persona, que generalmente es a la pareja. Dicha condición prevalece en 3 participantes de las 3 parejas entrevistadas en la presente investigación, oscilan entre edades comprendidas de 21 a 24 años de edad y son habitantes del barrio Camellón de la ciudad de Pamplona. Lo que indica que de tres parejas hay tres personas con tendencia a la dependencia.

En relación a la subcategoría toma de decisiones, en la primera pregunta ¿de qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión?, se analizó que algunos participantes toman decisiones dependientes y resaltan tener en cuenta más la opinión de su pareja que la propia, por lo que se concluye un rasgo o tendencia a la dependencia.

Para la segunda pregunta, ¿por qué es importante para usted tener en cuenta la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión?, se concluye que de acuerdo a el análisis arrojado, los participantes (P2, P3 y P4) consideran darle poca importancia, ya que prevalece la opinión de la pareja y no la propia, por lo que generalmente dependen de lo que la pareja mencione para tomar una decisión, el cual demuestra tendencia a la dependencia.

Mientras que las demás parejas asumieron que a la hora de tomar una decisión es muy importante tener en cuenta la opinión de la pareja ya que consideran que son un equipo por lo que los expertos manifiestan que tener en cuenta la opinión de la pareja genera factores de confianza en la relación.

En cuanto a la tercera pregunta, de la subcategoría toma de decisiones, ¿cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted? se analizó que las parejas experimentan sentimientos negativos como (tristeza, enojo e invalidez) cuando su pareja a tomado decisiones

de la relación sin haberle consultado, aunque los participantes (P2, P3 y P6) asumen tener sentimientos dependientes donde experimentan tristeza, pero aceptan la decisión tomada por su pareja, por lo que se concluye rasgo o tendencia dependiente.

En relación a la subcategoría desarrollo afectivo-emocional, en la pregunta cuatro ¿Cómo describe sus emociones cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja? se concluyó que los participantes consideran que sus emociones son de tristeza, desilusión y frustración cuando no se cumple sus expectativas frente a su pareja, por lo que sus emociones no son funcionales y se ven enfrentados a emociones negativas y/o tóxicas.

Con respecto a la quinta pregunta ¿en qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro? se concluyó que hay inseguridades por aspectos personales y sociales como (distanciamiento, celos y economía), lo cual para los expertos lo consideran como un factor de desconfianza, derivado a aspectos personales y sociales mencionados anteriormente, por lo que pueden generar a futuro rasgos dependientes.

En la última pregunta de la subcategoría desarrollo afectivo-emocional, ¿Qué espera generalmente de su pareja? se concluye que los participantes (P3, P4 y P6) esperan generalmente de su pareja fidelidad que como se mencionó anteriormente puede estar ligado a inseguridades por aspectos personales y sociales.

Mientras que los participantes (P1 y P2) esperan generalmente de su pareja respeto mutuo y la participante (P5) generalmente espera de su pareja el compromiso, al igual como lo describen los amigos y los expertos, teniendo en cuenta el desarrollo personal de las parejas.

De acuerdo a los datos sociodemográficos se puede concluir que las parejas participantes de la presente investigación, son estudiantes de cuarto, octavo y decimo semestre de la universidad de Pamplona, con edades comprendidas entre los 21 y 24 años de edad, con tiempo de relación de 1 a 5 años, donde dos de las parejas tienen dos y tres años de convivencia, teniendo en cuenta que la pareja participante dos no ha convivido. Además las parejas se encuentran en un estrato socioeconómico dos y tres.

Las parejas y amigos coinciden en que algunos participantes tienen en cuenta la decisión de su pareja cuando se toman decisiones a diferencia de lo descrito por el experto, el cual considera que las decisiones que se toman deben ser compartidas con la pareja.

En las diferencias de análisis de contenido se concluye que las parejas, amigos y expertos en cuanto a ¿cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted? mantuvieron diferencias ya que las parejas y amigos consideran tener sentimientos negativos y sentimientos dependientes y los expertos consideran que las parejas sienten invalidez.

Una similitud en la subcategoría desarrollo-afectivo emocional, es que la pareja amigo y experto consideran que hay emociones negativas y/o tóxicas cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja.

Teniendo en cuenta la opinión de los expertos de acuerdo a la subcategoría toma de decisiones se puede concluir que la opinión debe ser compartida a la hora de tomar decisiones en la pareja y que la importancia que se le debe dar a la opinión de la pareja debe ser mucha ya que genera factores de confianza en una relación, ya que cuando se toma decisiones sin consultarle a la pareja estos pueden generar sentimientos de invalidez donde se reflejan emociones negativas como (tristeza, enojo, decepción y desprecio), partiendo de una falta de comunicación en la pareja que genera conflictos e inconvenientes a futuro.

De acuerdo a la subcategoría desarrollo afectivo-emocional los expertos consideraron que las emociones que se reflejan cuando no se cumplen las expectativas esperada frente a su pareja son emociones tóxicas como (frustración, tristeza y desesperanza) ligadas a aspectos personales y sociales. Las situaciones donde las parejas experimentan inseguridades están ligadas a situaciones donde prevalece la desconfianza por aspectos personales y sociales como la infidelidad, distancia, falta de comunicación e inclusive los estilos de personalidad.

Por último los expertos consideran que generalmente lo que se espera de la pareja, es un compromiso ya sea a corto, mediano o largo plazo, además del logro de encontrar un complemento que retribuya y potencie las habilidades del otro, además consideran que lo que se busca es ser aceptado en los diferentes aspectos.

De igual forma la presente investigación logra identificar que hay un mayor nivel de prevalencia de dependencia emocional más en los hombres que en mujeres, por tanto, hay que tener en cuenta el tiempo de convivencia de las parejas que comprende de dos a tres años, el cual se evidencia en una de las parejas de participantes.

Con relación a la toma de decisiones y teniendo en cuenta que es la elección de distintas alternativas que resuelven problemas de la vida laboral, familiar y como en este caso sentimental, se identifica que en dos de las parejas son las mujeres quien ejercen poder en la toma de decisión e identificando que los hombres no dan importancia a su propia opinión, sino a la de su pareja cuando se toman decisiones.

Partiendo de lo anterior, tomar decisiones conjuntamente en pareja puede generar estabilidad emocional, confianza y tener una relación afectiva sólida, por lo que se identificó inestabilidad emocional en los que se evidencia sentimientos negativos por parte dos de las tres parejas entrevistada en nuestra investigación.

De acuerdo a la entrevista realizada a los amigos de cada pareja, se describe que dos de las parejas son funcionales el cual mantiene una buena relación teniendo como base principal el dialogo, buena comunicación, la opinión compartida de las parejas y que si se cumplen las expectativas frente a su pareja, pero una de las parejas ejerce dominio a la hora de tomar decisiones omitiendo la de su pareja.

En la comparación de entrevista de la pareja y los amigos, en el desarrollo afectivo emocional se describe que en las tres parejas participantes hay inseguridades frente a su pareja como el distanciamiento y la convivencia, además cuando no se cumplen las expectativas manifiestan sentimientos de enojo, tristeza y decepción a diferencia de lo descrito por los amigos, los cuales describen que manejan por medio del dialogo sus indiferencias por el que no manifiestan sentimientos negativos.

Teniendo la opinión de los expertos se puede concluir que es importante la comunicación en la pareja para que se vea reflejado el mantenimiento de una relación sólida además de la consolidación de la propia autoestima de cada una de las parejas y que a la hora de tomar una decisión no se de interferencia ni conflicto en la relación, teniendo en cuenta que una vez que se ha decidido iniciar una relación estable con una pareja, la toma de decisiones deja de ser individual y se convierte en compartidas.

Se puede concluir que el modelo sistémico hace referencia a la manera de abordar y formular problemas con vistas a una mayor eficacia en la acción, que se caracteriza por concebir a todo objeto como un sistema o componente de un sistema. Entendiendo que un sistema es una agrupación de partes entre las que se establece alguna forma de relación que las articule en la unidad que es precisamente el sistema.

De acuerdo a la opinión de los amigos en la subcategoría toma de decisiones, se puede concluir que sus amigos si tienen en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión, aunque el amigo (A2) admite que es la mujer quien ejerce el dominio a la hora de tomar una decisión y consideran que cada pareja le es importante la opinión compartida, por lo que los denominaron como funcionales.

En la tercera pregunta el amigo (A1) describe a sus amigos como funcionales, ya que nunca los ha visto en esa situación de que uno invalide la decisión del otro ante la toma de decisiones; en cambio los demás amigos consideran que lo que sienten sus amigos cuando la pareja ha tomado una decisión sin contar con ellos, son sentimientos negativos como (falta de respeto, enojo y tristeza).

En relación con la subcategoría desarrollo afectivo-emocional, en cuanto a que emociones sienten sus amigos cuando no se cumplen sus expectativas en cuanto a su pareja, los amigos (A2 y A3) describen emociones negativas (frustración).

Los amigos concluyen que las situaciones en las que las parejas sienten inseguridad frente a su pareja, son por factores de inseguridad por convivencia, mientras que los amigos (A2 y A3) sus amigos experimentan inseguridades por aspectos personales y sociales como el distanciamiento y los celos.

Por último, los amigos consideran que lo que esperan generalmente como pareja, es el compromiso, que permita dar paso a una relación conformando familia, aunque el amigo (A2) considero el desarrollo personal como pareja (respeto, fidelidad y buena comunicación).

En relación al ciclo vital, las parejas participantes de la presente investigación se encuentran en la etapa “formación de la pareja” en la cual están en el momento de la convivencia y están formando y construyendo un proyecto de vida en pareja.

Para finalizar, se puede concluir que se dio cumplimiento a los objetivos establecidos en la presente investigación que eran describir y analizar en tres parejas universitarias el manejo de la toma de decisiones y el desarrollo afectivo a través de una entrevista semiestructurada, donde se encontró que de las tres parejas de nuestra muestra la cual no es generalizable a otra muestras, tres participantes tienen rasgos o tendencia a la dependencia.

## Recomendaciones

Se recomienda continuar este estudio de investigación con el mismo tema pero dirigido al género masculino como una propuesta de tesis o monografía.

También para los investigadores interesados en este tema de la dependencia emocional, se les recomienda complementar la metodología con instrumentos de corte cuantitativo que puedan ofrecer una visión más completa de este fenómeno. Por el cual se sugiere que este tipo de investigaciones sean mixtas para así poder conocer la prevalencia de la variable de dependencia emocional en la población así como los factores que la constituyen.

Igualmente se les recomienda a los nuevos investigadores implementar una muestra más amplia y significativa con diferentes carreras pero de la misma población, con el objetivo de generalizar los resultados obtenidos en la investigación a todo el grueso de la población.

Por otra parte se les recomienda al programa de psicología seguir trabajando con estas temáticas relaciones de pareja para poder brindarles una intervención adecuada a las personas que presentan este tipo de trastorno.

Para el centro de bienestar universitario se les recomienda trabajar con la cartilla que será dejada en ese sitio, llegado al caso que se presente dependencia emocional en las relaciones de pareja que son conformadas por los estudiantes de la universidad.

De igual forma se les recomienda al diplomado de relaciones de pareja profundizar más en la dependencia afectivo-emocional ya que es un tema en el que una persona se somete a

agresiones, humillaciones, menosprecios, sumisión hacia su pareja, teniendo en cuenta la baja autoestima perdida de valoración hacia sí mismo y sufrimiento para quien lo padece.

Con respeto a las parejas que en la presente investigación fueron identificadas con dependencia emocional, es válido recomendarles asistir a consulta psicológica, con el fin de recibir valoración y tratamiento psicológico con el objetivo de disminuir el patrón de conductas desadaptativas que se generan por esta condición.

Propuesta

# PSICOLOGIA EN RELACIONES DE PAREJAS



# PSICOLOGÍA EN RELACIONES DE PAREJA

## **Autores**

LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA

MARLY JULIETH LOPEZ DUARTE

## **Correo de contactos**

[lemarsi\\_19@hotmail.com](mailto:lemarsi_19@hotmail.com)

[marlyduarte10@hotmail.com](mailto:marlyduarte10@hotmail.com)

## **Directora**

PhD. DIANA JANETH VILLAMIZAR CARRILLO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

2017

## PRESENTACIÓN

La Dependencia Emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando una persona sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad y empezando un camino de lo más tortuoso y desagradable, en que por cada minuto de falsa felicidad, derramamos litros y litros de lágrimas. (Congost, 2010, pág 6).

Esta cartilla busca generar espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional en las parejas que son formadas por los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

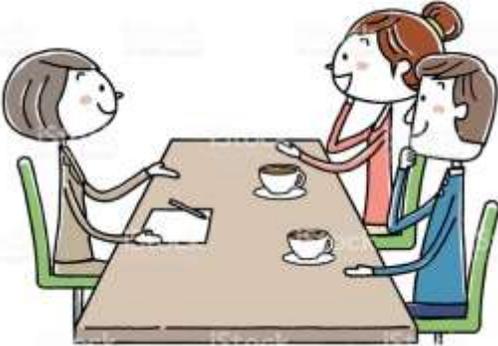
La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada uno hace de sí mismo es lo que científicamente se conoce como autoestima. Según Marcos (2010) la define como “el sentimiento de aprecio o de rechazo que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos”.

<https://previews.123rf.com/images/kakigori/kakigori1405/kakigori140500044/28453054-Muchacha-triste-del-adolescente-con-los-brazos-cruzados-y-expresi-n-solitaria-Foto-de-archivo.jpg>

se a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”

O. Wilde.

## Objetivos



<http://www.istockphoto.com/asset-detail/assets/adp-simplified.svg#maximize>

### Objetivos específicos

- Proponer talleres reflexivos a través de estrategias psicológicas que permitan proporcionar espacios de manejo de la dependencia afectiva en personas vulnerables en las relaciones de pareja.
- Promover mecanismos de autoconfianza en las parejas con dependencia afectivo emocional por medio de herramientas psicológicas que permitan el fortalecimiento la autoestima.
- Reforzar en las relaciones de pareja la buena comunicación por medio de actividades psicoeducativas que permitan vitalizar las bases de la relación.

### Objetivo general

Esta cartilla busca generar espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional en las parejas que son formadas por los estudiantes de la Universidad de Pamplona.



<http://www.hogarabierto.org/wordpress/wp-content/uploads/2014/11/Dibujo3-300x294.jpg>

## Referentes teóricos

### 1. Dependencia emocional

Según Castello (2000) define la dependencia emocional es la necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona siente hacia otra, generalmente en el contexto de una relación de pareja, y la tendencia de dicha persona a establecer en su vida este tipo de comportamiento.



<http://www.desdebellaterra.com/bigsis/wp-content/uploads/2015/11/dependencia-emocional.jpg>

### 2. Autoestima

Para Maslow (1979) La autoestima se refiere a la necesidad de respeto, confianza en sí mismo y el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas.



<https://tuespacioemocional.files.wordpress.com/2014/04/autoestima.jpg>

### 3. Comunicación

Thompson (2012) Define la comunicación como el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.



<https://www.flickr.com/photos/atrasdotraco/1554944513/in/photostream/>

## Taller uno

### “Mimándonos un poco”

**Clase:** Psicología de parejas

**Objetivo:** Fortalecer el autoestima de las parejas con dependencia emocional por medio de estrategias psicológicas para el mejoramiento de su relación como pareja.

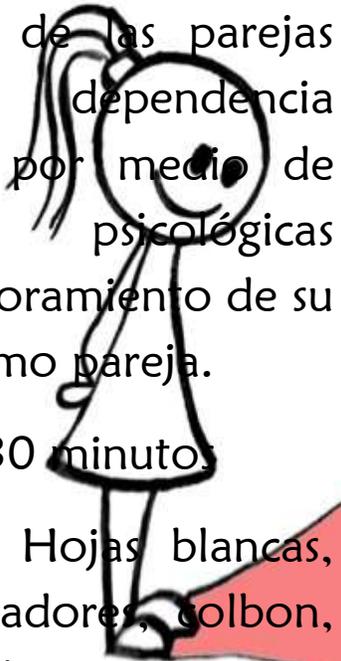
**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hojas blancas, lápiz, marcadores, bolbon, tijeras, espejo.

Aguilar (2002). Afirma que la autoestima se define como la auto-evaluación que de sí mismo hace una persona, expresando su

sentir con una actitud de aprobación o de rechazo; este sentimiento expresa el grado en que la persona se siente capaz, exitosa, significativa y valiosa.

**Inicio:** Se da inicio a la actividad con la presentación de los presentes. Seguidamente se dará a conocer la dinámica del taller que se llevara a cabo, el cual se compone de tres escenarios, el primero que se denomina listado de nuestras fortalezas, el segundo llamado el sorteo de autoregalos y por ultimo afirmaciones positivas.



me quiero

**Escenario 1:** Se entregara a cada uno de los participantes una hoja en blanco en forma de corazón, el cual deberán seccionar en tres partes, donde en la primera parte deberán escribir cinco fortalezas, en la segunda cinco habilidades y en la tercera cinco características positivas.

**Escenario 2:** Para este escenario deberán diseñar un sobre de regalo teniendo en cuenta la creatividad, además deberán realizar un regalo con material reciclable que haya en el contexto donde se encuentre, una vez realizado esta actividad colocaran el corazón

diseñado en el primer escenario dentro del sobre para luego autoregalarse.

Cada participante deberá exponer que se autoregalo comentando las fortalezas, habilidades y las características positivas, además de exponer la creatividad de su sobre y el regalo realizado con material reciclable.

**Escenario 3:** Para el último escenario se utilizara un espejo en el que cada participante deberá tomar el espejo y pasar al frente, donde visualizara su imagen dándose afirmaciones positivas por ejemplo: Me respeto y me cuido, puedo hacer lo que

me proponga, confió en mi misma, etc.



**Evaluación del proceso:**

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
El tema abordado el capacitador fue comprendido de manera:				
La metodología por parte del capacitador fue:				

Sugerencias: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**TALLER DOS**

## “Fotoprojector”

**Clase:** Psicología de pareja

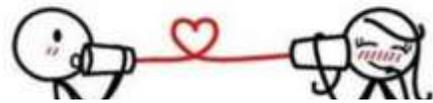
**Objetivo:** Vitalizar en la relación de pareja la buena comunicación por medio de actividades psicoeducativas que permitan establecer un círculo virtuoso en la pareja el cual mejora la calidad de vida.

**Duración:** 40 minutos

**Materiales:** Imágenes con diferentes emociones.

Chung (1996) define la comunicación como el proceso de producción, emisión y procesamiento de mensajes verbales y no verbales que permiten compartir significados entre

personas, de tal manera que forman, mantienen y modifican pautas de interacción durante las relaciones sociales y personales.



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/2f/e4/65/2fe465d1b5fa2070ebfcb5dd20d559a3.jpg>

**Inicio.** Para iniciar las actividades el instructor hará su respectiva presentación, al igual que los estudiantes. Seguidamente se dará una breve explicación de la temática que se va a trabajar con su respectiva metodología.

**Escenario 1:** En esta actividad se le pasaran a los participante 3 imágenes, en las cuales irán ilustradas diferentes situaciones de emociones “tristeza, alegría, rabia y enojo”, donde cada participante tendrá un tiempo de 5 minutos para visualizarla.

**Escenario 2:** Una vez los participantes hayan terminado de visualizar las imágenes, se les pedirá a cada uno que describan las imágenes que anteriormente observaron, comentando como hubiese sido la forma correcta de solucionar el evento de la imagen, buscando que

cada uno mencione como aplica su comunicación asertiva y el buen trato con su relación de pareja.

**Escenario 3:** Al finalizar la actividad el instructor dará una breve retroalimentación de cada una de las imágenes expuestas.



**Evaluación del proceso:**

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
El tema abordado el capacitador fue comprendido de manera:				
La metodología por parte del capacitador fue:				

Sugerencias: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Taller tres

## “Amor propio”

**Clase:** Psicología de pareja

**Objetivo:** Reconocer el valor del amor, su importancia y las formas de expresarlo, desarrollando el amor propio, a partir de ejercicios dinámicos a nivel reproductivo- productivo.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Papel y lápiz

Según Savater (1996), el amor propio es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de

ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

**Inicio:** Para iniciar las actividades el instructor hará su respectiva presentación, al igual que los estudiantes. Seguidamente se dará una breve explicación de la temática que se va a trabajar con su respectiva metodología.

**Escenario I:** Se pedirán a los participantes realizar una carta donde tendrán que describir una parte de la historia de su vida en la que deberán despedirse de las emociones negativas, teniendo en cuenta su relación de pareja.

**Escenario II:**

Posteriormente de haber terminado la carta van a leerla, dando entrega de lo negativo de la relación y recibiendo el perdón hacia si misma.

**Escenario III:** Luego tendrán que escribir frases donde darán paso a un nuevo comienzo a su relación, dejando ir sentimientos de grandiosidad hacia su pareja.

**Evaluación del proceso:**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
El tema abordado el capacitador fue comprendido de manera:				
La metodología por parte del capacitador fue:				

**Sugerencias:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Referencias

- Thompson, D. (2012). Autoestima. (Recuperado el 22 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Chung, L. (1996). La comunicación. (Recuperado el 22 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/3589/358933341010.pdf>
- Congost, S. (2010). Manual de dependencia emocional afectiva. (Recuperado el 23 de mayo de mayo de 2017). Disponible: <file:///C:/Users/Master/Downloads/PGP%20Dependencia%20emocional%20afectiva.pdf>
- Aguilar, A. (2002). La autoestima (Recuperado el 23 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2002/sp025c>.
- Maslow, A. (1979). La autoestima. (Recuperado el 23 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>
- Savater, F. (1996). El amor propio. (Recuperado el 24 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/267/26700718.pdf>
- Castelló, J. (2000). Dependencia emocional. (Recuperado el 24 de mayo de 2017). Disponible: [http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=805:dependencia-emocional-jorge-castello&Itemid=375](http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=805:dependencia-emocional-jorge-castello&Itemid=375)

## Referencias

- Andolfi, M (1993). Escuela de Roma. (Recuperado el 7 de abril de 2017). Disponible:  
<https://sites.google.com/site/accionyfamiliaedithvera/modelos-del-enfoque-sistemico/escuela-de-roma>
- Anderson, H. (1999) Conversación Lenguaje y posibilidades. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Blasco, J. (2000). LA DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD. (Recuperado el 29 de noviembre de 2016). Disponible:  
<http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Bertrando, P. (2004). Historia de la terapia familiar. Los personas y las ideas. Barcelona: Paidós.
- Bornstein, R. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. Psychological Bulletin
- Castelló, J. (2000). Dependencia emocional. (Recuperado el 18 de septiembre de 2016).  
Disponible:  
[http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=805:dependencia-emocional-jorge-castello&Itemid=375](http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=805:dependencia-emocional-jorge-castello&Itemid=375)
- Caillé, Ph. (1992). Uno más uno son tres. Barcelona: Paidós.

Centro Manuel Escudero, (2013). Inseguridades de los hombres y mujeres. (Recuperado el 7 de abril de 2017). Disponible: <https://www.manuelescudero.com/que-es-la-inseguridad-y-como-tratarla/>

Cocho, E. (2015). Ciclo vital de la pareja. (Recuperado el 7 de abril de 2017). Disponible: <http://www.coaching-gestalt.com/ciclo-vital-de-la-pareja/>

Congost, S. (2010). MANUAL DE DEPENDENCIA EMOCIONAL AFECTIVA. (Recuperado el 6 de mayo de 2017). Disponible: <file:///C:/Users/Master/Downloads/PGP%20Dependencia%20emocional%20afectiva.pdf>

Dallos, R. (1996). Sistemas de creencias familiares. Terapia y cambio. España: Editorial Paidós.

Forensis (2017). Boletín Epidemiológico Violencia de género en Colombia. (Recuperado el 17 de mayo de 2017). Disponible: <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/88730/4023454/genero.pdf/8b306a85-352b-4efa-bbd6-ba5ffde384b9>

Gay, A. (1995). Enfoque sistémico. (Recuperado el 7 de abril de 2017). Disponible: [http://www.manuelugarte.org/modulos/biblioteca/g/texto\\_2\\_aquiles\\_gay.pdf](http://www.manuelugarte.org/modulos/biblioteca/g/texto_2_aquiles_gay.pdf)

Garberí, R. (2013). FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL MODELO SISTÉMICO. (Recuperado el 16 de mayo de 2017). Disponible: [http://www.dip-alicante.es/iter/content/public\\_docs/Fundamentos%20sist%C3%A9micos.pdf](http://www.dip-alicante.es/iter/content/public_docs/Fundamentos%20sist%C3%A9micos.pdf)

- Goleman, (2006). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. (Recuperado el 18 de septiembre de 2016). Disponible: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/27754/1/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf>
- Gutiérrez, A. (2012). Toma de Decisiones. En C. C. S.C. Miss 309. Obtenido de <http://cursos.aiu.edu/Toma%20de%20Decisiones/PDF/Tema%201.pdf>
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. (Recuperado el 21 de septiembre de 2016). Disponible: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282012000100005](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282012000100005)
- Hernández Sampieri y Fernández. (2006). Metodología de la investigación. Pág. 230. (Recuperado el 28 de noviembre de 2016). Disponible: [https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006\\_ocr.pdf](https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf)
- Hernández, A. (1997). La familia como unidad de supervivencia, de sentido y de cambio en las intervenciones psicosociales: intenciones y realidades. (Recuperado el 29 de noviembre de 2016). Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v3n1/v3n1a03.pdf>
- Hoffman, A. (1996). Ciclo vital familiar. (Recuperado el 28 de noviembre de 2016). Disponible: [https://docs.google.com/document/d/1HXSzUF3zUayh4oP6\\_xl-Uk4tQBeXbvphpF18yXxCt-U/edit](https://docs.google.com/document/d/1HXSzUF3zUayh4oP6_xl-Uk4tQBeXbvphpF18yXxCt-U/edit)
- Hoyos, L., Jaramillo, J., Calle, C., León, A. y Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia.

- (Recuperado el 20 de septiembre de 2016). Disponible:  
<http://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>
- Isaacs, D. (1985). La Comunicación y la toma de decisiones en el matrimonio. (Recuperado el 7 de abril de 2017). Disponible:  
[http://www.mercaba.org/ARTICULOS/C/la\\_comunicacion\\_y\\_la\\_toma\\_de\\_dec.htm](http://www.mercaba.org/ARTICULOS/C/la_comunicacion_y_la_toma_de_dec.htm)
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre. (2015). Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. (Recuperado el 16 de mayo de 2017). Disponible:  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-21990-consolidado.pdf>
- Mogollón, A y Villamizar, D. (2013). ANALISIS DE LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNVERSIDAD DE PAMPLONA. (Recuperado el 18 de septiembre de 2016). Disponible: [file:///C:/Users/Master/Downloads/95-271-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Master/Downloads/95-271-1-PB%20(1).pdf)
- Naciones Unidas. (2014). Manuales, Los Datos Demográficos alcance, limitaciones y métodos de evaluación. Santiago de Chile. Obtenido de [http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37145/S1420555\\_es.pdf;jsessionid=D08D76F6F684D1D940002727D2B13193?sequence=1](http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37145/S1420555_es.pdf;jsessionid=D08D76F6F684D1D940002727D2B13193?sequence=1)
- Papalia, D. (1997). Desarrollo físico del adulto joven. (Recuperado el 28 de noviembre de 2016).
- Peñaranda y Piazzolla. (2012). Dependencia emocional en mujeres desplazadas del barrio las Delicias de San José de Cúcuta. (Recuperado el 20 de septiembre de 2016).

- Piedad, B. R. (Julio - Diciembre de 2013). Un encuentro con el modelo de milán y su evolución. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, Vol. 4.
- Riso, W. (2013). Para vencer la dependencia emocional. (Recuperado el 18 de septiembre de 2016). Disponible: <http://www.sociedadtecnologia.org/file/download/224111>
- Rio, A. (2012). La perspectiva sistémica. Diferentes modelos y formas de intervención. (Recuperado el 28 de noviembre de 2016). Disponible: [http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2801/Perspectiva\\_Rio.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2801/Perspectiva_Rio.pdf?sequence=1)
- Rodríguez, D. y León, N. (2015). Relación Entre Dependencia Emocional Y Afrontamiento En Estudiantes Universitarios. (Recuperado el 20 de septiembre de 2016). Disponible: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127>
- Romo, M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida (Vol. vol.13). (RMIE, Ed.) México: Revista mexicana de investigación educativa.
- Rosnay, (1975). Enfoque sistémico. (Recuperado el 27 de noviembre de 2016). Disponible: [http://dit.upm.es/~fsaez/intl/libro\\_complejidad/6-historia-del-enfoque-sistemico.pdf](http://dit.upm.es/~fsaez/intl/libro_complejidad/6-historia-del-enfoque-sistemico.pdf)
- Silva, E. (2006). ¿Cómo los hombres y mujeres toman decisiones? . (Recuperado el 14 de mayo de 2017). Disponible: [http://www.mental-gym.com/Docs/ARTICULO\\_88.pdf](http://www.mental-gym.com/Docs/ARTICULO_88.pdf)

Tello, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. (Recuperado el 21 de septiembre de 2016). Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007>

Villamizar, D. (2009). *Las Representaciones de las Relaciones de Pareja a lo Largo del Ciclo Vital: Significados Asociados y Percepción del Cambio Evolutivo*. Tarragona, España: UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGIL

## Anexos

### Apéndice A. Entrevista a expertos de la temática de relaciones de pareja

#### ENTREVISTA A EXPERTOS DE LA TEMATICA SOBRE EL DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS DESDE ESTUDIO DE CASOS

A continuación, se desarrollará una entrevista semi-estructurada, el cual su objetivo es el desarrollo afectivo-emocional en parejas universitarias a través de un estudio de caso, con el fin de proponer al Centro de Bienestar Universitario espacios reflexivos para su manejo.

Los datos son confidenciales y esperamos sea lo más asertivo posible.

<b>Categorías</b>	<b>Pertinente</b>	<b>No pertinente</b>	<b>Pertinente con correcciones</b>
Categoría única <b>Dependencia afectivo emocional:</b> Es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en			

<p>consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Castello, (2005)</p> <p>Subcategoría uno</p> <p><b>Toma de decisiones:</b> Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, (2012).</p>			
<p><u>Pregunta uno</u></p> <p>¿De qué manera considera que se debe tener en cuenta la opinión de la pareja a la hora de tomar una decisión en la relación de pareja?</p>			
<p><u>Pregunta dos</u></p> <p>¿Por qué es importante tener en cuenta la opinión de la pareja cuando se va a tomar una decisión?</p>			
<p><u>Pregunta tres</u></p> <p>¿Cómo cree usted que se siente la pareja cuando uno de ellos toma decisiones por el otro?</p>			
<p>Subcategoría dos:</p> <p><b>Desarrollo afectivo emocional:</b></p> <p>La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de</p>			

<p>pareja, familia o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte de desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013).</p>			
<p><u>Pregunta cuatro</u> ¿Qué emociones considera usted que tienen las parejas cuando no cumplen con las expectativas esperada?</p>			
<p><u>Pregunta cinco</u> ¿Qué opina frente a que situaciones una pareja se siente insegura?</p>			
<p><u>Pregunta seis</u> ¿Qué cree que generalmente la pareja espera del otro?</p>			

## Apéndice B. Entrevista a parejas

### ENTREVISTA A PAREJA DE FORMA INDIVIDUAL SOBRE DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS DESDE ESTUDIO DE CASOS

A continuación, usted participara de forma voluntaria como pareja en una entrevista semi-estructurada, el cual su objetivo es el desarrollo afectivo-emocional en parejas universitarias a través de un estudio de caso, con el fin de proponer al Centro de Bienestar Universitario espacios reflexivos para su manejo.

Los datos son confidenciales y esperamos sea lo más asertivo posible.

Categoría	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con correcciones
Categoría única <b>Dependencia afectivo emocional:</b> Es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Castello, (2005)			

<p>Subcategoría uno</p> <p><b>Toma de decisiones:</b> Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, (2012).</p>			
<p><u>Pregunta uno</u></p> <p>¿De qué manera tiene usted en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?</p>			
<p><u>Pregunta dos</u></p> <p>¿Por qué es importante para usted tener en cuenta la opinión de su pareja cuando va a tomar una decisión?</p>			
<p><u>Pregunta tres</u></p> <p>¿Cómo se siente usted cuando su pareja toma decisiones por usted?</p>			
<p>Subcategoría dos</p> <p><b>Desarrollo afectivo emocional:</b></p> <p>La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familia o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte de desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013).</p>			

<u>Pregunta cuatro</u> ¿Cómo describe sus emociones cuando no se cumplen sus expectativas frente a su pareja?			
<u>Pregunta cinco</u> ¿En qué situaciones frente a su pareja se siente inseguro?			
<u>Pregunta seis</u> ¿Qué espera generalmente de su pareja?			

## Apéndice C. Entrevista a amigos o familiares

### ENTREVISTA A AMIGOS O FAMILIARES SOBRE DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS DESDE ESTUDIO DE CASOS

A continuación, se desarrollará una entrevista semi-estructurada, el cual su objetivo es el desarrollo afectivo-emocional en parejas universitarias a través de un estudio de caso, con el fin de proponer al Centro de Bienestar Universitario espacios reflexivos para su manejo.

Los datos son confidenciales y esperamos sea lo más asertivo posible.

Categoría	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con correcciones
Categoría única <b>Dependencia afectivo emocional:</b> Es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Castello, (2005) Subcategoría uno			

<p><b>Toma de decisiones:</b> Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos. Gutiérrez, (2012).</p>			
<p><u>Pregunta uno</u> ¿De qué manera considera usted que sus amigos tienen en cuenta la opinión de su pareja a la hora de tomar una decisión?</p>			
<p><u>Pregunta dos</u> ¿Cómo amigo qué importancia cree que tiene para ellos tener en cuenta la opinión de la pareja cuando van a tomar una decisión?</p>			
<p><u>Pregunta tres</u> ¿Cómo considera usted que se sienten sus amigos cuando uno de ellos toma la decisión por el otro?</p>			
<p>Subcategoría dos <b>Desarrollo afectivo emocional:</b> La dependencia afectivo-emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja, familia o amistad, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y</p>			

marcadas por un fuerte de desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Riso, (2013).			
<u>Pregunta cuatro</u> ¿Cómo describe usted las emociones que sienten sus amigos cuando no cumplen con las expectativas esperadas frente a la pareja?			
<u>Pregunta cinco</u> ¿En qué situaciones considera usted que sus amigos se sienten inseguros como pareja?			
<u>Pregunta seis</u> ¿Qué cree usted que sus amigos esperan generalmente como pareja?			

**Apéndice D. Consentimiento informado de parejas**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO ENTREVISTA DESARROLLO  
AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS UNIVERSITARIA: UNA MIRADA  
SISTEMICA DESDE ESTUDIO DE CASOS**

Parejas

Yo \_\_\_\_\_ Identificado con Cédula de Ciudadanía No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, por medio de la presente acepto participar en la aplicación de la entrevista semiestructurada.

Certifico que he recibido, toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y veraz sobre la naturaleza respecto al curso y proceso de la investigación, su objetivo pretende explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios de caso cualitativos, con el fin de que existan espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional. Acepto y actué consciente, libre y voluntariamente como participante del presente ejercicio académico, y los resultados pueden emplearse para publicación de revistas y/o artículos, contribuyendo a la recopilación de información. Comprendo que poseo autonomía para retirarme u oponerme a la implementación de algún instrumento cuando lo estime conveniente soy consciente de que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada.

Por lo que AUTORIZO A: LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA Y MARLY JULIETH LÓPEZ DUARTE a realiza la entrevista y permitirla grabar en audio.

\_\_\_\_\_  
**NOMBRE**

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**

**Apéndice E. Consentimiento informado de familiares o amigos**

Familia y/o amigos

**MANIFIESTO QUE:**

Yo: \_\_\_\_\_ CC: \_\_\_\_\_

por medio de la presente acepto participar. Certifico que he recibido, toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y veraz sobre la naturaleza respecto al curso y proceso de la investigación, su objetivo pretende explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, por medio de tres estudios de caso cualitativos, con el fin de que existan espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario, en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional. Acepto y actué consciente, libre y voluntariamente como participante del presente ejercicio académico, y los resultados pueden emplearse para publicación de revistas y/o artículos, contribuyendo a la recopilación de información. Comprendo que poseo autonomía para retirarme u oponerme a la implementación de algún instrumento cuando lo estime conveniente soy consciente de que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada.

Por lo que AUTORIZO A: LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA Y MARLY JULIETH LOPÉZ DUARTE a realizar la entrevista, si es necesario esta se grabará.

\_\_\_\_\_

**NOMBRE**

\_\_\_\_\_

**FIRMA**

**Apéndice F. Consentimiento informado de expertos en la temática relaciones de pareja**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO ENTREVISTA DESARROLLO  
AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS UNIVERSITARIA: UNA MIRADA  
SISTEMICA DESDE ESTUDIO DE CASOS**

Expertos

**MANIFIESTO QUE:**

Yo: \_\_\_\_\_ CC: \_\_\_\_\_

HE RECIBIDO, toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y el propósito de los objetivos, procedimientos, bajo la aplicación de esta entrevista con fines de investigación aplicándose los artículos referidos a las normas de confidencialidad establecida en el código ético y deontológico de la psicología. Ley 1090 de 2006. Los resultados serán utilizados con fines académicos.

Por lo que AUTORIZO A: LEIDY MARIANA ARENAS SIERRA Y MARLY JULIETH LOPÉZ DUARTE a realizar la entrevista, si es necesario esta se grabará.

---

**NOMBRE**

---

**FIRMA**