

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
L E Ó N**

ESTUDIOS CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL
POR DECRETO PRESIDENCIAL DEL 27 DE ABRIL DE 1981



**CODEPENDENCIA EMOCIONAL, FACTOR LIMITANTE EN EL
DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA: CASO MARBELLA**

ESTUDIO DE CASO

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOTERAPIA CLÍNICA

PRESENTA

VALERIA MACÍAS ACOSTA

ASESORA

DRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES LÓPEZ ORTEGA

ÍNDICE

Introducción	4
1. Presentación del caso	6
1.1. Contexto institucional en el que se desarrolló la intervención	6
1.2. Datos generales del paciente	7
1.3. Motivo explícito de consulta	8
1.4. Psicodiagnóstico y pronóstico	9
1.5. Objetivos de la intervención	16
1.6. Curso de la intervención	16
1.7. Motivo de la finalización.	18
1.8. Principales cambios como producto de la psicoterapia.	19
2. Marco metodológico	20
2.1. Objetivo de la investigación	21
2.1.2. Supuestos	22
2.1.3. Categorías de análisis	22
2.2. Metodología de estudio de caso	25
2.3. Tipo de análisis.	26
3. Marco referencial.	28
3.1. Antecedentes / Estado del arte.	28
3.2. Marco conceptual	29
3.2.1. Codependencia emocional	30
3.2.2. Autonomía	31
3.2.3. Relación de pareja funcional	31
3.2.4. El trabajo como elemento del desarrollo psicológico	31
4. Construcción y análisis del caso	32
4.1 Desde el marco referencial: Humanismo	32
4.1.1. Codependencia emocional	32
4.1.2. Relación de pareja	39
4.1.3. Autonomía	45
4.1.4. Trabajo como elemento del desarrollo psicológico	53
4.1.5. Incorporación de la perspectiva de género desde el enfoque humanista	55

4.2 Diálogo intradisciplinar con el enfoque sistémico	56
4.2.1 Ciclo vital de la familia	58
4.2.2. Dinámicas en la relación de pareja	62
4.3 Diálogo interdisciplinar: Estudios de género.	63
4.3.1. Género y perspectiva de género.	63
4.3.2. Roles y estereotipos de género.	64
4.3.3. Autonomía	65
4.3.4 Autoestima	66
4.3.5. Amor romántico	66
4.3.6. Trabajo reproductivo y no reproductivo	68
4.4 Análisis de viñetas	70
5. Aspectos éticos	89
5.1 Relativos al Desarrollo Humano Sostenible	89
5.2 Cumplimiento formal de los términos del encuadre	90
5.3 Manejo de las actitudes básicas	90
5.4. Vicisitudes resistenciales del psicoterapeuta	91
Conclusiones	93
Referencias	98
Anexos	105

Introducción

El presente estudio de caso se basa en el trabajo psicoterapéutico que se realizó durante 18 sesiones con la consultante Marbella, nombre otorgado por motivos de confidencialidad. Dado que este trabajo de investigación forma parte del programa de la Maestría en Psicoterapia Clínica, en la cual se cuenta con la materia de supervisión de casos, se detectó que Marbella vivía una relación de codependencia, lo cual se volvió un obstáculo para la realización de sus proyectos personales y el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales, siendo más presente en el ámbito laboral, ya que constantemente alternaba entre el trabajo remunerado y no remunerado dependiendo del vínculo que tuviera con su esposo.

Aunado a lo mencionado, es de notable importancia considerar el contexto sociocultural actual, ya que permea en las creencias, modos de vivir, hábitos, tradiciones y por lo tanto, en la conformación de las relaciones de pareja.

En México, a pesar del avance en materia de paridad de género, aún sigue existiendo la creencia que las mujeres son responsables de ejercer el rol reproductivo (tener hijos, dedicarse a las actividades limpieza y cuidado del hogar, cuidar y atender a quienes forman parte de su familia, en especial a los hijos, pareja y adultos mayores), mientras que los hombres les corresponde asumir el rol productivo (generar e ingresar dinero a casa), lo anterior hacemos referencia tanto a los roles como a los estereotipos de género.

A lo largo de la lectura, se podrá encontrar el diálogo intra e interdisciplinario, ya que el caso se analiza principalmente bajo las premisas e investigación teórica del enfoque humanista, sin embargo, se resalta la importancia de ampliar el panorama del contexto familiar y socio-cultural, por lo cual se eligió al enfoque sistémico y los estudios de género para una visión integral del caso.

Por lo anterior, con base al desarrollo y análisis del caso de Marbella, se pretende dar respuesta a la pregunta rectora: ¿Cómo limita la codependencia emocional el desarrollo de la autonomía en el caso Marbella?

Tomando en cuenta la pregunta rectora, las preguntas que fungieron de orientación para la realización del presente trabajo fueron: ¿Cómo vive la consultante Marbella la codependencia emocional en su relación de pareja?, ¿Cuáles son las repercusiones de la codependencia emocional en el desarrollo de la autonomía de la consultante Marbella?, ¿Cómo interviene la alteridad laboral en el desarrollo de la autonomía en la consultante Marbella?.

El objetivo que ayudó a sustentar el desarrollo del presente trabajo para darle la dirección, congruencia y pertinencia adecuadas fue: Analizar la influencia de la codependencia como factor limitante en el desarrollo de la autonomía en el caso Marbella.

El documento está estructurado de la siguiente manera. En el primer capítulo se podrá leer la presentación del caso, en el cual se podrá encontrar datos generales de la consultante Marbella, el motivo por el que ella acudió a iniciar un proceso terapéutico y el curso de la intervención que se tuvo con ella; con respecto al segundo capítulo, se desarrolló la fundamentación metodológica y el diseño para el análisis; en la tercera parte se fundamenta mediante el sustento del marco referencial; en el cuarto capítulo se encuentra la construcción análisis del caso a través de la vinculación de las viñetas clínicas con el diálogo intra e interdisciplinar; en el quinto capítulo la consideración de los aspectos éticos y finalmente en la última parte se podrán leer las conclusiones, así como revisar las referencias y anexos.

1. Presentación del caso

1.1. Contexto institucional en el que se desarrolló la intervención

Para la realización del presente trabajo se tomará como referencia la experiencia de un proceso terapéutico con una consultante a quien se le atendió semanalmente en el Centro educativo de Servicios para la Comunidad, mejor denominado como CESCO, espacio perteneciente de la Universidad Iberoamericana León, el cual se encarga de brindar y acercar servicios a la población que vive en situación de vulnerabilidad y exclusión en León, Gto.

CESCO se encuentra ubicado en la colonia San Pedro de los Hernández, pudiéndose localizar en la zona céntrica del ya mencionado municipio, teniendo acceso a todos los servicios como agua, luz, fácil acceso al transporte público, e inclusive se encuentra a lado de un centro de salud.

Como parte del protocolo de intervención se firmó un acuerdo de confidencialidad en el cual se solicitó la autorización de la consultante Marbella para realizar audiograbaciones con la finalidad de que pudieran ser utilizadas para las supervisiones y el llenado de los formatos de Expediente Clínico pertenecientes a CESCO, contando con: a) *Carta de consentimiento informado* (véase en Anexo 1), el cual se lee en la primera sesión, mismo que contiene los derechos y obligaciones tanto del terapeuta como del consultante, b) *F1 u Hoja de Contacto Inicial/ Primera entrevista* (véase en Anexo 2), en el cual se recaba información como el motivo de consulta explícito e implícito, familiograma y datos generales del contexto del consultante, c) *F2 u Hoja de Seguimiento* (véase en Anexo 3), consiste en un registro las fechas y número de sesiones d) *F3 ó Registro de sesión* (véase en Anexo 4), se reporta lo trabajado en cada una de las sesiones, la contratransferencia y las observaciones del terapeuta, e) *F4 ó Reporte Psicodiagnóstico* (véase en Anexo 5), instrumento que se utiliza para la realización del diagnóstico, considerando la organicidad, situaciones, competencias, estructura subjetiva y contexto del consultante y f) *F5 ó Reporte de Valoración diagnóstica y Finalización* (véase en Anexo 6), se utiliza en el cierre del proceso psicoterapéutico, ya sea por cumplimiento de objetivos o por abandono del consultante.

En cuanto a la implicación personal como profesional, el desarrollo de este trabajo replantea la necesidad de actualización y formación de los psicoterapeutas con base en lo que

sucede en nuestro contexto socio-cultural, haciendo referencia específicamente al trabajo con los consultantes desde la perspectiva de género.

Finalmente, este trabajo surge teniendo como base el contexto de la formación de Maestría en Psicoterapia Clínica estudiada en la IBERO León y en la cual como parte de los requerimientos en el proceso es atender a un consultante durante la duración de la Maestría supervisado bajo los enfoques psicoanalítico, sistémico y humanista, y como parte del proceso es la realización del presente basado en un estudio de caso, cuya finalidad es obtener la titulación.

1.2. Datos generales del paciente

Marbella, nombre otorgado por motivos de confidencialidad, es una mujer de 41 años (aparenta tener más años) con sobrepeso, de estatura mediana, tez morena. Respecto a su arreglo personal, regularmente llegaba peinada con cabello recogido, muy pocos o en ocasiones son nulos los accesorios que usaba, su vestimenta solía ser con colores neutrales; en general se observaba descuidada.

En un inicio llegó a CESCOM buscando un espacio para que sus hijas Nadia y Paola, nombres otorgados por motivos de confidencialidad, fueran atendidas, ya que su esposo Héctor, nombre otorgado por motivos de confidencialidad, le había sido infiel por segunda ocasión y él había involucrado mucho a sus hijas, por lo que se encontraba preocupada por su bienestar. Terminando la primera sesión, la consultante decide tomar el espacio para que ella sea atendida, ya que ella había iniciado días atrás el proceso de divorcio.

Antes que iniciara el proceso psicoterapéutico en CESCOM, Marbella comenzó un proceso legal solicitándole el divorcio a su esposo Héctor, el cual continuó hasta que la consultante, meses después decidió que regresará a vivir con ellas. Durante este tiempo, recibía mensajes de texto de su esposo diciéndole que la amaba y extrañaba, pero al mismo tiempo en el proceso legal le exigía darle el local donde estaba la tienda y una camioneta; estos mensajes contradictorios conflictuaban a la consultante, sin embargo, se mantuvo firme en continuar el divorcio.

Es importante destacar que antes que el proceso legal iniciará, la consultante le propuso a su esposo varias opciones para que siguieran juntos, entre las que se encontraban una terapia de pareja, un retiro espiritual para ambos, terapia individual para él, le comentó que si recapacitaba ella no le diría a su familia de origen para que no lo criticaran e inclusive le dio un tiempo determinado para que él reflexionara acerca de con quien se quería quedar, pero él rechazó todas las propuestas optando irse a vivir con su nueva pareja, abandonando a Marbella y sus hijas.

En la relación de Marbella y Héctor, Héctor era el proveedor económico mientras Marbella se dedicaba por completo al cuidado de su hijas; sin embargo, cuando él decidió irse con su nueva pareja abandonó por completo esa responsabilidad, por lo que la consultante tuvo que buscar formas para tener un ingreso que pudiera sostenerla a ella y a sus hijas, e inclusive durante las sesiones consideró abrir un negocio propio y así fortalecer su autonomía económica, pero esto no se realizó, ya que la consultante decidió regresar con su esposo y de nuevo estar a cargo de las labores domésticas y de cuidado.

Con respecto a lo anterior, es importante señalar que antes de que nacieran sus hijas, Marbella y Héctor trabajaban dividiéndose las responsabilidades económicas. Cuando Nadia nació, Marbella renunció a su trabajo para estar al cuidado de su hija quedando en común acuerdo.

Con relación a las sesiones, era común que en la mayoría de las sesiones llegará de 10 a 15 minutos después de la hora de sesión. En las sesiones se percibía con ojeras, como señal de cansancio.

1.3. Motivo explícito de consulta

El caso se analiza a través del proceso psicoterapéutico que se tuvo con Marbella, quien llegó a consulta mencionando lo siguiente:

“Me enteré que mi esposo me engañó y me enteré por el mismo porque llegaba muy tarde” (F3, Sesión 1).

Ante esta situación, Marbella inició un proceso de divorcio motivada por las luchas de poder que se encontraban viviendo, por lo que el desgaste emocional de llevar un proceso

legal añadiendo las amenazas que ella recibía por parte de él en cuanto a la posesión de los bienes y el poder ser un soporte para sus hijas, fueron los principales elementos que la motivaron a iniciar un proceso psicológico.

Motivo implícito (Demanda)

Se ubica que el motivo latente para Marbella era buscar un espacio en el cual pudiera descargar su tristeza, enojo y frustración ante el inminente abandono de Héctor, por lo que necesitaba un espacio donde fuera reconocida como una mujer autónoma y capaz de solucionar las adversidades que enfrentaba.

1.4. Psicodiagnóstico y pronóstico

Para fines de la elaboración del psicodiagnóstico, se recurrió a consultar el DSM-V (APA, 2013), en el cual se analizó que Marbella cumplía algunos de los siguientes criterios que hacen referencia se diagnosticó personalidad dependiente (F60.7), categorizada como trastorno de la personalidad: Grupo C.

El diagnóstico anterior se decidió en conjunto con el supervisor, debido a que cuando hablamos de codependencia estamos haciendo referencia a una dinámica que se presenta en la relación de pareja, en la que un miembro se hace dependiente al otro; tal y como Castelló (2005) resalta al mencionar que la codependencia es paralela a la dependencia emocional, ya que ambos constan de los siguientes indicadores: baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales dañinas en las que predomina el abuso y sometimiento, miedo a ser abandonado y experimentándose dificultad para establecer límites sanos; específicamente en los codependientes es consistente la autoanulación, priorizando en todo momento al otro.

El DSM-V (APA, 2013) lo detalla a la personalidad dependiente de la siguiente manera:

Una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

- Dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.
- Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de las áreas más importantes de su vida.
- Dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación.
- Dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas de manera autónoma (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).
- Manifiesta un fuerte deseo de ser protegido y apoyados por los demás, llegando al punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.
- Se siente incómoda o desamparada cuando está sola debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.
- Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
- Siente una gran preocupación no realista por miedo a ser abandonado y tenga que cuidar de sí misma.

De los anteriores ítems, en la consultante Marbella se identificaron los siguientes:

- Dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. A lo largo de la relación con Héctor, Marbella vivió marcadas situaciones de violencia psicológica, pero la ilusión del cambio en las conductas de su esposo y no ser considerada como una hermana más divorciada, fueron detonantes que permitieron que se siguiera sosteniendo la dinámica en la relación de pareja.
- Dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas de manera autónoma (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía). En este punto, se notó que fue variante, ya que a pesar de que Marbella proporcionaba ideas y era la jefa de la tienda de

abarrotes, ella lo notaba en sí misma dependiendo de la etapa del ciclo de violencia por el que ella estuviera pasando. Además, le requería mucho esfuerzo hacer actividades de autocuidado, por lo que lo hacía una semana o días pero terminaba abandonándolos (abandonándose).

- Manifiesta un fuerte deseo de ser protegido y apoyados por los demás, llegando al punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables. Cuando Héctor y Marbella regresaron, la consultante postergó sus actividades personales como la terapia y actividades de disfrute personal para que Héctor pudiera moverse con mayor agilidad al tener la camioneta mientras que ella se transportaba en camión.
- Se siente incómoda o desamparada cuando está sola debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo. Por el sentimiento de abandono, al momento de encontrarse en el proceso de divorcio, Marbella se sentía rebasada y desprotegida sin Héctor, a pesar que estando con él estaba lidiando con lo mismo, ya que él tenía otros intereses y actividades.
- Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita. En este punto, cuando Héctor se fue de la casa dejando a Marbella y a sus hijas solas, se recargó en su hermana mayor y se incrementó el lazo entre sus hermanos que están divorciados.
- Siente una gran preocupación no realista por miedo a ser abandonado y tenga que cuidar de sí misma. Marbella se vivió como una niña carente de afecto debido al trabajo arduo de sus papás, incrementando esa sensación cuando siendo todavía niña su mamá falleció.

Pronóstico

En un inicio se identificó un pronóstico favorable, debido a que la consultante estaba interesada y comprometida en su proceso. Lo anterior cambió cuando regresó con su esposo Héctor, ya que conforme iban avanzando las sesiones se observaba una tendencia a regresar a la dinámica de codependencia, sin lograr una independencia emocional acabando por abandonarse a ella misma.

A continuación, con la intención de complementar el diagnóstico, se detallarán los principales indicadores de la consultante Marbella, tomando en cuenta el formato F4 ó Reporte Psicodiagnóstico.

Principales indicadores.

Como determinante primaria del caso se identificó el indicador situacional, ya que Marbella centraba su discurso en acontecimientos que le fueron dolorosos, tales como la muerte de su mamá cuando era pequeña, el sentirse constantemente sola en varias etapas de su vida, las infidelidades de su esposo, las cuales fueron marcando la manera en la que ella construía sus relaciones, el tomar decisiones en un inicio como el proceso de divorcio y durante el proceso psicoterapéutico tomar la decisión de regresar con su esposo Héctor, regresando a vivir los cuatro (sus hijas, Marbella y Héctor).

Uno de los indicadores es la **estructura subjetiva**, el cual ya se abordó en el apartado de psicodiagnóstico ubicando a Marbella con una personalidad dependiente, y que de igual manera está íntimamente relacionado con el indicador situacional.

Competencias:

A lo largo de las sesiones, se pudo notar que la consultante era responsable, trataba de expresar y entender sus sentimientos, asistía a las sesiones, era productiva, creativa ante el manejo de solución a los problemas que tenía, y buscó ayuda institucional y familiar.

Cuando la consultante se encontraba separada de Héctor, se notaba como una mujer que no le costaba tomar decisiones en busca de su bienestar económico, sabiendo sus habilidades y capacidades y reconociéndose a sí misma que se merecía estar en relaciones más saludables.

A pesar de lo anterior, se observaba que tenía dificultades para pensar y tomar decisiones en cuanto a su bienestar personal, dejándose de lado a ella misma en su cuidado, ya que tenía dificultad para ser constante en actividades relacionadas con autoestima; de igual

forma para el manejo de sus emociones. Es por lo previamente expuesto, que este indicador tiene íntima relación con el indicador situacional, así mismo se alcanzan a identificar ciertos criterios de la personalidad dependiente.

Contexto:

A continuación, se detallarán los contextos familiar, productivo y cultural, en los cuales se observaron indicadores relacionados a la determinante primaria del caso.

Respecto a al contexto de su familia de origen, la mamá de la consultante falleció a causa de cáncer cuando ella tenía 11 años, quedando al cuidado de su papá, quien nunca se volvió a casar, y de su hermana mayor, C. Durante las sesiones, Marbella recordó que su mamá no estaba presente en la casa debido a que trabajaba como costurera en una fábrica, pero lo recompensaba económicamente, por tal motivo identificaba que le hizo falta sentir el cariño, la compañía y el amor de su mamá; uno de sus recuerdos más dolorosos se remonta a cuando ella cursaba el kínder, debido a que se iba y regresaba sola. Marbella describía a su familia de origen como unida a pesar de los problemas, ya que fue una herencia de su mamá, quien era muy rígida y le llegó a pegar, pero era también muy apapachadora.

Es importante destacar que tres de sus hermanos están divorciados por motivos de infidelidad.

A continuación, muestro el familiograma de Marbella (Figura 1), con el objetivo de un mayor entendimiento:

Figura 1. Familiograma de Marbella.

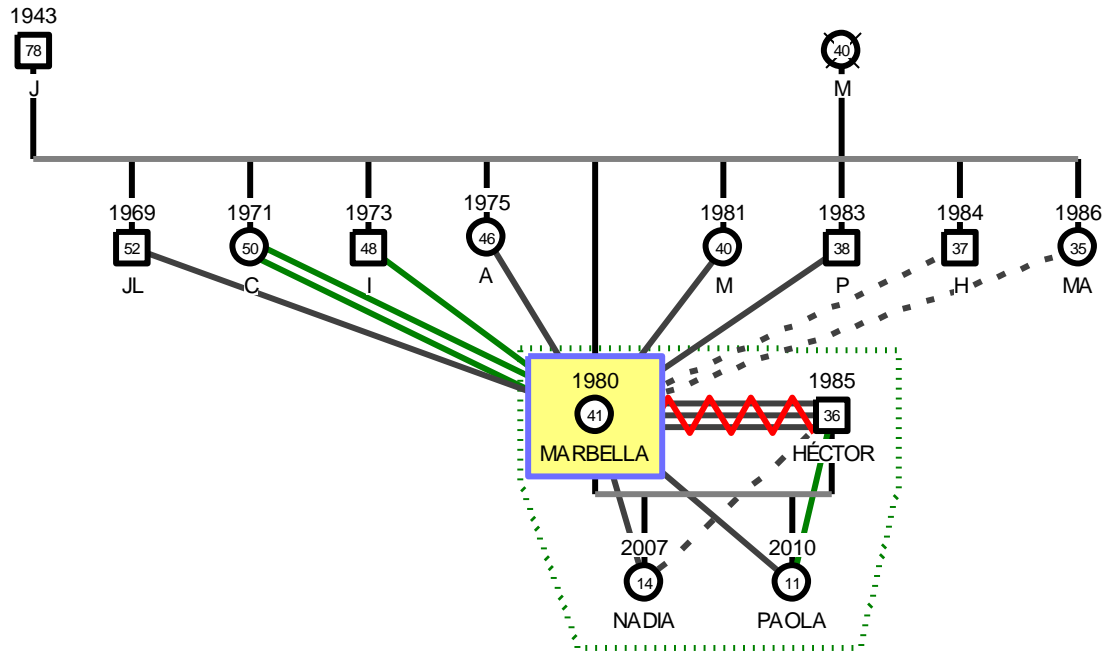


Figura 1. Familiograma, Fuente: elaboración propia mediante el programa Genopro 2021.
 Nota: En la Figura 1 se presenta la edad y las iniciales corresponden al nombre del sujeto, así como el tipo de relación que se identificó con los miembros más significativos, siguiendo las consideraciones éticas establecidas para el presente documento.

En cuanto a la relación con su esposo Héctor, su relación de noviazgo tuvo una duración de 4 meses y posteriormente decidieron vivir juntos.

En la relación entre Marbella y Héctor predominaban conductas y actitudes de violencia psicológica mayormente por parte de él, ya que cuando Paola (su segunda hija) acababa de nacer, él la engañó por primera vez. Ante esta situación, la consultante hacía referencia que lo perdonó debido a que él cambió, decidiéndose quedar con ella, sin embargo, pese a esta situación, cuando iban a fiestas y él miraba a una mujer que le parecía atractiva llegaba a inclinar su silla para verla mejor de frente.

En cuanto a la segunda infidelidad, Héctor le comentó que se iba con su amante porque ella sí lo satisfacía sexualmente y sentía un amor muy grande hacia ella, llegando a comentárselo también a sus hijas, ya que días antes que él se fuera del hogar ponía canciones de amor y le marcaba a su amante para dedicársela en frente de Marbella y sus hijas.

Con relación al contexto productivo se observó que antes que naciera Nadia, su

primera hija, Marbella era independientemente económicamente pudiendo llegar a adquirir una casa y un coche propios; sin embargo, después de su nacimiento, Héctor asumió el rol activo de manutención del hogar y la familia, mientras Marbella se encargó del cuidado y atención a sus hijas y del hogar.

Dos años antes que Marbella iniciara el proceso psicoterapéutico en CESCO, ella motivó a Héctor a que iniciaran el negocio de una tienda de abarrotes, ya que su trabajo no estaba siendo lo suficiente para la satisfacción de las necesidades. Esta propuesta se consumó estableciendo el acuerdo de que Héctor atendía en la tienda mientras que ella trataba con los proveedores; cuando se suscitó la separación él le dejó deudas económicas, por lo que ella tuvo que negociar con los proveedores para que no hubiera mayores afectaciones.

Cuando Marbella decidió iniciar el proceso de divorcio y ante la desatención de su esposo Héctor a la manutención hacia sus hijas, comenzó a vender artículos que tenía en su hogar, y entre uno de esos artículos, vendió una camioneta que tenía, lo que después, cuando Marbella y Héctor regresaron, fue causante de múltiples conflictos.

En el momento que la consultante se encontraba separada de Héctor, tenía el plan de regresar al trabajo remunerado e inclusive estaba valorando la idea de trabajar en una tienda de abarrotes; sin embargo, cuando regresó con su esposo, dejó de lado el proyecto.

Respecto al contexto cultural, se analizó que el divorcio y la infidelidad eran temas recurrentes en su familia de origen, por lo que sus sobrinos consideraban el apellido como una maldición, esto es debido a que la causa de los divorcios de tres hermanos (dos mujeres y un hombre) fue la infidelidad.

Cuando la consultante regresó con Héctor, refería que fue una decisión motivada por inseguridad que se vive en el país, al verse desprotegidas como mujeres viviendo solas.

Marbella se enfrentó a las críticas provenientes de su contexto familiar y social, ya que fue criticada por regresar con Héctor después de dos infidelidades, ya que sus hermanos no habían hecho lo mismo, recibiendo señalamientos de que no era una mujer lo

suficientemente inteligente, provocando que la consultante prefiriera alejarse de aquellos que le dijeran cosas similares.

Organicidad

No se encontraron indicadores pertenecientes a daño orgánico o padecimientos que afectaran su desarrollo.

1.5. Objetivos de la intervención

A lo largo de las sesiones trabajadas con Marbella se tuvieron los siguientes objetivos en relación al motivo de consulta que la llevo a iniciar el proceso psicoterapéutico:

- Identificación de la infidelidad como una forma de violencia.
- Se trabajó en que la consultante pudiera reconocer que su mamá y Héctor se relacionaban de forma muy similar, teniendo el abandono, la violencia y compensación económica como pilares de sus dinámicas.
- Comprensión del significado de la infidelidad en su familia de origen.
- Generar formas de autocuidado personal.
- Potenciar sus capacidades y habilidades ante la vivencia de situaciones complicadas.
- Fortalecimiento de redes de apoyo.
- Responsabilidad de sus decisiones y deseos.
- Relacionar las etapas del ciclo de violencia con la relación que vivía con Héctor identificando una relación de codependencia emocional.

1.6. Curso de la intervención

El proceso psicoterapéutico con Marbella consistió en 18 sesiones, las primeras 5 sesiones se enfocaron a conocer la historia de su familia de origen, la motivación del desarrollo de su autonomía desde un rol activo, así como a la identificación de las formas de violencia en su relación de pareja, entre ellas la infidelidad.

En las 13 sesiones restantes las cuales se trabajó en la independencia afectiva, psicoeducación y toma de conciencia del ciclo de violencia en que ha permanecido con su

cónyuge, identificando una relación de codependencia emocional y una reducción de su autonomía desde el punto de vista personal y socioeconómico.

Además de lo anterior, es importante mencionar que hubo una diferencia muy marcada en el discurso de Marbella cuando regresó con Héctor, ya que estaba enfocada a recalcar la culpa y todo lo que él había provocado para que se encontraran de esta manera, por lo que eran constantes los comentarios y actitudes de devaluación a su esposo, con lo cual se hizo evidente la marcada lucha de poder que había entre ellos, ubicándose ella en el papel de víctima y colocándolo a él en un lugar de “hacer pagar” los daños emocionales y económicos que había causado.

En un inicio se inició trabajando desde el enfoque humanista, priorizando en el acompañamiento ante el proceso de duelo por el que se encontraba pasando Marbella por el proceso de divorcio, incorporando la perspectiva de género y fortaleciendo su autonomía para que ella pudiera reconocerse como una mujer capaz de tomar decisiones y enfrentar las adversidades.

Posteriormente se introdujeron elementos sistémicos, sobre todo para ahondar en el impacto del contexto socio-cultural en las relaciones interpersonales, ya que la consultante constantemente llevaba a las sesiones situaciones en su entorno familiar en las que era criticada o juzgada por su toma de decisiones así como las etapas del ciclo de la familia y la dinámica de pareja que predominaba en su relación de pareja, el rol que ella tenía y los signos de violencia que ella ejercía o recibía.

Como ya se ha escrito con anterioridad, en la primera sesión Marbella asistió a CESCO con el motivo de consulta para sus hijas, sin embargo, se tuvo que re-encuadrar focalizando la atención a ella, la consultante entonces comenzó el proceso psicoterapéutico trabajando sobre las infidelidades que ella había vivido en su relación de pareja.

En algunas ocasiones, las sesiones tuvieron cambios de horario o de días, esto por el proceso de divorcio que ella estaba llevando a cabo y las citas con sus abogados, además de eventos escolares como juntas para madres y padres de familia, en las que Marbella tenía que asistir por ser la única responsable del cuidado de sus hijas.

Las estrategias de intervención utilizadas por la psicoterapeuta fueron las pertenecientes al enfoque centrado en la persona de Carl Rogers y que mencionan Brink, D., Farber, B. & Raskin, P. (1996) tales como demostrar atención estando plena conscientemente escuchando con todos los sentidos a la consultante, verificar la comprensión ante lo que la consultante mencionaba, reconocer los sentimientos no expresados por la consultante mediante su lenguaje no verbal, preguntas directas y confrontación.

Respecto a los momentos críticos que se vivieron en el proceso psicoterapéutico con Marbella, principalmente se encuentra en el momento en que decidió regresar a vivir con su esposo Héctor, ya que influyó en la manera en la que la consultante se percibía a sí misma dejando de lado proyectos personales, regresando a vivir en la dinámica de codependencia.

Cabe resaltar que las últimas tres sesiones que se tuvieron con Marbella, se realizaron por videollamada de WhatsApp, debido a la pandemia de COVID-19.

1.7. Motivo de la finalización.

A partir que Héctor regresó a vivir con Marbella y sus hijas, la consultante empezó a llegar tarde a las sesiones debido a que desde que regresaron quedaron en el acuerdo que él ocuparía la camioneta para abrir y surtir todos los días la tienda de abarrotes que anteriormente tenían, mientras que para Marbella su medio de transporte sería el camión, viéndose afectado el proceso psicoterapéutico, ya que en ocasiones llegaba 9:30, teniendo solo 20 minutos de sesión. Cabe mencionar que, durante esta etapa, decidió anular el proceso de divorcio, por lo cual se volvió a dedicar al trabajo no remunerado.

Además de lo anterior, en la última sesión, Marbella comentó que de nueva cuenta había encontrado que Héctor seguía manteniendo contacto con la mujer con quien la había engañado, por lo que el sentimiento de duda de nueva cuenta estuvo presente en ella; sin embargo, después de mantener una discusión ese día por ese motivo, la consultante le pidió llevarla a la tienda para constatar que no siguiera teniendo contacto con la mujer ya que había escuchado que se verían en la tienda, Héctor accedió a llevar a Marbella durante toda la jornada laboral a la tienda, lo cual la hizo volver a sentir confianza de Héctor, llevándola a considerar que ella había malentendido la situación.

Otra situación que intervino en la finalización del proceso, fue que a partir de que las sesiones se dedicaron a la reflexión y concientización del ciclo de violencia en el que formaba parte, la resistencia de Marbella fue más notoria prevaleciendo las llegadas tarde, cancelando en último momento pudiéndose identificar que las sesiones tenían el objetivo para ella de descargar sus frustraciones, enojos, tristezas, pero sin responsabilizarse de sus emociones, deseos y decisiones.

El proceso se terminó por las inasistencias de Marbella atendiendo al lineamiento de CESCO, el cual dictamina que después de 3 inasistencias injustificadas por parte del consultante, el proceso finaliza. Cabe resaltar, que antes de dar por finalizado el proceso, se contactó con la consultante como parte del seguimiento, pero no se tuvo respuesta por parte de ella.

Como opinión personal, la decisión de la consultante de interrumpir el proceso fue influenciado por el hecho de haber regresado con Héctor, regresando a no considerarse a ella misma como prioridad.

1.8. Principales cambios como producto de la psicoterapia.

En un inicio del proceso, el caso tenía un buen pronóstico, ya que Marbella tenía la disposición y el interés de acudir a psicoterapia por la preocupación del bienestar de sus hijas, por lo que se encontraba motivada en su autocuidado y la comprensión del malestar que mantenía constantemente en relación de pareja, por lo que las intervenciones y señalamientos tenían el objetivo que ella identificara y se re-encontrara consigo misma priorizando sus deseos, intereses y decisiones.

En un principio su discurso iba enfocado hacia el bienestar de sus hijas, con el transcurso de las sesiones poco a poco Marbella se iba priorizando a ella, así como en la comprensión de su historia de vida.

Antes que se culminará el proceso en diciembre, Marbella se notaba con mayor decisión y seguridad ante las situaciones que enfrentaba como el proceso legal y la crianza hacia sus hijas de manera solitaria, con lo cual se reconocía ella misma como una mujer autónoma, haciéndola sentirse sorprendida por la manera en la que había podido salir adelante

sin su esposo, refiriendo específicamente a lo emocional y lo económico, ya que Héctor se desentendió del cuidado de sus hijas.

Se trabajó fuertemente en el fortalecimiento de la alianza terapéutica para que Marbella pudiera sentirse libre de expresar sus sentimientos, intereses, sensaciones o pensamientos realmente, ya que por algunas personas era revictimizada por haber regresado con Héctor, previniendo que ella no se aislara y continuara con el proceso psicoterapéutico.

Cuando la consultante regresó con Héctor, se analizó detalladamente el ciclo de la violencia, con lo cual se manifestaron actitudes y conductas violentas notorias al proceso y a la relación terapéutica, tales como las inasistencias y llegadas tarde, lo que fue tensando el proceso.

El proceso psicoterapéutico permanecía un movimiento fluctuante entre avances y retrocesos, producto de la relación codependiente de la cual formaba parte.

2. Marco metodológico

En el siguiente apartado, se podrán leer las preguntas, objetivos, hipótesis y categorías de análisis que orientan el presente documento y que sirven para relacionar el estudio de caso con el marco teórico.

Pregunta Rectora

¿Cómo limita la codependencia emocional el desarrollo de la autonomía en el caso Marbella?

Preguntas Orientadoras

¿Cómo vive la consultante Marbella la codependencia emocional en su relación de pareja?

¿Cuáles son las repercusiones de la codependencia emocional en el desarrollo de la autonomía de la consultante Marbella?,

¿Cómo interviene la alteridad laboral en el desarrollo de la autonomía en la consultante Marbella?

2.1. Objetivo de la investigación

Analizar la influencia de la codependencia emocional como factor limitante en el desarrollo de la autonomía en el caso Marbella.

Objetivos Específicos.

- Describir cómo vive la consultante Marbella la codependencia emocional en su relación de pareja
- Analizar la manera en que la codependencia emocional limita el desarrollo de la autonomía de la consultante Marbella
- Analizar la influencia de la alteridad laboral en el desarrollo de la autonomía de la consultante Marbella

2.1.1. Premisas teóricas

1. Las personas codependientes desarrollan una hipertolerancia frente a situaciones abusivas y son capaces de hacer cualquier cosa para evitar que una relación se termine porque tienen una gran dependencia emocional (Faur, 2017).

2. La codependencia es un trastorno de relación que se observa mayoritariamente en mujeres, debido al rol de rescatadora y cuidadora que se le ha atribuido a la mujer (Faur, 2017).

3. En las mujeres que se dedican al trabajo remunerado se satisfacen las necesidades básicas, y se complementan las necesidades de reconocimiento, crecimiento, desarrollo, aprendizaje y estimulación de sus habilidades y competencias (Bek, 2003), contrario a las mujeres que se dedican al trabajo no remunerado, en donde existe una subordinación del tiempo de las mujeres al de los otros, mediante el cuidado y la dedicación de su tiempo a quienes forman parte de su familia (García,2014).

2.1.2. Supuestos

1. La consultante Marbella vive la codependencia emocional como una dinámica que le genera frustración y enojo, por culpa y responsabilidad de las infidelidades de su esposo Héctor.
2. La codependencia emocional limita el desarrollo en la autonomía de Marbella, por los mandatos de género que le han sido enseñados en su familia de origen siendo complementados con el contexto socio-cultural.
3. La alteridad laboral interviene en el desarrollo de la autonomía de la consultante Marbella, como un factor que puede fortalecerla, previniendo o generando recursos personales para construir relaciones interpersonales más saludables e independientes.

2.1.3. Categorías de análisis

- Codependencia emocional

De acuerdo con los objetivos del trabajo, la codependencia emocional será identificada mediante indicadores verbales, en la ejecución de la toma de decisiones, así como los afectos que compartió Marbella en el proceso psicoterapéutico. Tomando en cuenta lo anterior y las referencias de los autores que se amplían en el marco teórico y conceptual, la incapacidad de verse a sí misma como prioridad girando su mundo físico y emocional alrededor de la pareja, a pesar de vivir distintas de formas de violencia, generando dificultad para establecer límites saludables en la relación.

Criterios de verificación:

- ✧ *Se tomará cuando Marbella haga referencia a las discusiones, descalificaciones, infidelidades que se manifestaban en su interacción y los efectos emocionales, cognitivos y acciones que causaba en ella a corto plazo.*
- ✧ *Se reconocerá cuando Marbella después de cualquier acción u omisión violenta en su relación de pareja, justifique lo sucedido y el daño que se generó, así como mediante las sensaciones de desesperación, molestia, nostalgia y esperanza que tiene hacia su esposo porque esté con ella con los cambios a los que él se comprometió en diversas ocasiones a hacer.*

✧ *Se tomará a las acciones que impliquen un descuido emocional ó físico hacia ella misma, así como el aislamiento de sus redes de apoyo.*

- Autonomía

La autonomía será entendida de acuerdo a la definición del Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe (2021), el cual nos refiere que es la capacidad para tomar libremente decisiones en relación a su propio bienestar, enfocándonos para fines de este trabajo se identificarán dos tipos de autonomía: autonomía económica y autonomía en la toma de decisiones.

Autonomía en la toma de decisiones: Se entenderá como la capacidad que tiene la consultante Marbella para actuar y decidir libremente, de manera independiente y sin la influencia o el control de terceras personas.

Criterio de verificación:

Se identificará como autonomía en la toma de decisiones cuando la consultante Marbella hable acerca de las acciones, pensamientos y planes cuando decidió comenzar el proceso de divorcio, así como cuando decidió regresar y quedarse con él

Autonomía económica: Será entendida como la capacidad de las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado (productivo) (Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, 2021).

Criterio de verificación:

✧ *Se tomará como autonomía económica cuando la consultante Marbella haga referencia a contar con una casa y coche propios, así como a la construcción de planes y acciones para generar ingresos.*

- Dinámica de la relación de pareja en cuanto a la disfuncionalidad.

Para centrar este apartado tomaremos como referencia a Omar Biscotti (2007), quien menciona que las parejas con conflictos en el eje de dependencia/ independencia sostienen relaciones disfuncionales, por lo que es común que terminen separándose.

Criterio de verificación:

✧ *Se identificará a los conflictos en el eje de dependencia / independencia en la relación entre Marbella y Héctor, cuando la consultante haga referencia a la dificultad que tiene para separarse de él de manera definitiva, así como a los efectos que ella presenta cuando se encuentra separada de Héctor.*

- Alteridad laboral

Se entenderá el concepto, cuando una persona alterna entre el trabajo remunerado y no remunerado.

En cuanto a esta categoría, es relevante mencionar que tomaremos la economía feminista como punto de referencia, la cual señala al trabajo remunerado como trabajo productivo, mientras que el trabajo no remunerado lo nombra trabajo reproductivo, esto por el ejercicio de acción que tienen cada uno de ellos. Lo anterior se detallará en las siguientes subcategorías.

Criterios de verificación:

✧ *Se identificará cuando en el discurso de la consultante Marbella haga referencia a situaciones en las que ella ha trabajado.*

Trabajo remunerado (productivo): De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017), el trabajo productivo consiste en las actividades que producen bienes o servicios, las cuales tiene un valor de cambio y que a partir de ello se generan ingresos como la obtención de un salario ó mediante actividades desarrolladas por cuenta propia.

Criterios de verificación:

- ✧ *Se tomará cuando la consultante Marbella comentó de acciones que ella ha hecho para generar ingresos económicos*

Trabajo no remunerado (reproductivo): Con base a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017) se refiere al conjunto de actividades necesarias que se realizan para garantizar el cuidado, bienestar y supervivencia de las personas que viven dentro del hogar.

Consta de dos niveles: a) reproducción biológica: gestación, el parto y lactancia del niño y b) reproducción social: mantenimiento del hogar, la crianza, educación, alimentación, atención y cuidado de quienes viven en el hogar., así como la enseñanza de valores, costumbres, leyes pertenecientes a grupo social determinado.

Criterios de verificación:

- ✧ *Se identificará cuando la consultante Marbella haga referencia al tiempo dedicado como ama de casa, es decir a las labores domésticas y de mantenimiento, a la crianza de sus hijas, a atender a su esposo, así como el esfuerzo mental trasladado hacia la mejora de la calidad de vida de su esposo y sus hijas, siendo la mente maestra para que la tienda fuera un plan llevado a la realidad y funcionara.*

2.2. Metodología de estudio de caso

El presente trabajo corresponde a un estudio de caso de tipo cualitativo, descriptivo y transversal, debido a que consiste en una herramienta para la vinculación del marco teórico con el proceso psicoterapéutico con Marbella respondiendo a las preguntas orientadoras que fungan como pieza clave en este proyecto.

Scandar (2014) plantea una clasificación de estudios de caso retrospectivo, transversal y diacrónico. El presente trabajo aborda la categoría transversal debido está basado en un caso que trabajó en un periodo de tiempo específico que fue de 18 sesiones, centrándose en el objeto de estudio, que es la codependencia emocional.

Dado lo anteriormente mencionado, el presente trabajo consiste en una herramienta para la vinculación del marco teórico con el proceso psicoterapéutico con Marbella respondiendo a las preguntas orientadoras que enmarcan este proyecto.

2.3. Tipo de análisis.

- Desde un marco teórico referencial

A través de las supervisiones que se tuvieron durante el transcurso del desarrollo de la intervención con Marbella, se consideró la pertinencia de la aplicación del humanismo, esto con el fin de validar las hipótesis que se pretenden validar de lo trabajado y ocurrido en el proceso psicoterapéutico, para esto se revisarán autores referentes del enfoque humanista, complementando con el diálogo intradisciplinar con el enfoque sistémico y e interdisciplinar con los estudios de género para poder adquirir una visión integral del caso.

Uno de los límites que se tuvieron en la realización de este trabajo teniendo de base el enfoque humanista fue que no se diagnóstica la conducta o los rasgos de personalidad contrario al enfoque psicodinámico, ya que como se planteó anteriormente, centra su estudio de la personalidad desde la visión saludable, considerando al hombre como un ser potencialmente libre y creativo (López, 2010).

Sin embargo, se resaltan las premisas teóricas del humanismo como manera de acercarnos al enfoque con el cual se trabajó con Marbella:

- ✓ Carl Rogers constituyó que todos los organismos poseen una tendencia actualizante, esto quiere decir que es selectiva orientándose a impulsar el potencial humano, ya que existe un impulso natural hacia la autorrealización, concepto definido por Abraham Maslow y el cual funge como pieza modular en el humanismo.
- ✓ La siguiente premisa radica en la libertad para alcanzar los objetivos e ideales y que poseemos todas las personas, lo cual va directamente ligada con la responsabilidad en la toma de decisiones.

- ✓ La autonomía, medular en el humanismo, Erik Erikson hace referencia en percibir a la persona como ser activo capaz de tomar acciones en su propio desarrollo y por consiguiente, tomar la responsabilidad acerca de su vida. (Rosso, M.A., y Lebl, B, 2006, pp. 90)
- ✓ Rogers alude a la autenticidad de ser uno mismo como pieza clave del Humanismo y parte del desarrollo personal, y con lo cual se trabajará en la congruencia. Pezzano, 2001 menciona que la persona se vuelve más eficaz cuando aprende a reconocerse a sí mismo, y por establecerá relaciones reales y honestas.
- ✓ El concepto de empatía no solo es fundamental al momento de la psicoterapia, sino también el humanismo le otorga una gran significación, partiendo de que es la capacidad de entender al otro desde su marco de referencia e ir entrando al mundo del otro con el cual buscamos relacionarnos, y que de manera bidireccional el ejercicio de la empatía nos ayuda a entender nuestra propia visión.

Ante lo anterior, como ya se había resaltado el enfoque sistémico, nos permitirá tomar en cuenta el contexto de los consultantes y las situaciones que les aquejan para poder acercarse a las narrativas y constructos que tienen acerca de ellos, con el objetivo de promover y generar un cambio. El modelo sistémico utiliza sus fundamentos basados en la Teoría General de Sistemas de Ludwig Von Bertalanffy, teniendo como principal postulado que toda conducta se comunica; de la misma manera, no se centra la patología al individuo, sino en las relaciones interpersonales que tiene (sistema), ya sean díada, tríada, o más personas, identificando ciertas dinámicas en las relaciones (Moreno, 2018).

Lo anterior, se presenta con la finalidad de que este estudio pueda ampliar el panorama para el trabajo con mujeres en relaciones codependientes, asimismo se comenta la necesidad de incluir en la psicoterapia la perspectiva de género para intervenir de forma ética con los consultantes que presenten esta dinámica de pareja.

3. Marco referencial.

3.1. Antecedentes / Estado del arte.

En este apartado se podrán leer nueve investigaciones que se han realizado referentes con el tema. Es importante señalar que existen muchos estudios acerca de la codependencia en las mujeres, dado que es un tema que ha sido un referente para explicar las dinámicas de pareja actuales de las mujeres, tomando en cuenta los aspectos socio-culturales y de género. Cabe mencionar que se tomaron en cuenta varios criterios para la elección de los siguientes trabajos, tales como el año de publicación no mayor a 6 años, retomando que el año de comienzo del presente trabajo se realizó en el año 2020; algunos abordados desde la psicoterapia y que pudieran ampliar la perspectiva de la realización de este trabajo integrando los conceptos de autonomía, roles y estereotipos de género además del trabajo productivo y reproductivo en las mujeres.

Respecto al ámbito de la codependencia, las investigaciones provenientes de España, Perú y Ecuador concuerdan que cuando se presentan relaciones de pareja disfuncionales dependientes, el factor de la violencia y abuso psicológico tiene un papel sumamente importante, ya que a medida que el abuso psicológico aumenta, mayores son las dificultades de regulación emocional (Momeñe, Jáuregui, y Estévez, 2017).

Añadiendo a lo anteriormente descrito, la baja autoestima es un indicador predominante en las relaciones dependientes, debido a la sensación de indefensión y temor a la soledad; por ello tienden a ser tolerantes ante situaciones de sometimiento, llegando a hacer esfuerzos importantes para evitar el conflicto o el rompimiento de la relación interpersonal, lo cual evidencia la falta de asertividad en la comunicación y expresión de sentimientos y pensamientos (Aiquipa, 2015; Fernández. 2018).

En Perú, el autor detalla que cuando una mujer prioriza a su pareja por encima de sus intereses o gustos personales, es señal de una relación desequilibrada, llegando a perjudicarse la relación de pareja y, por tanto, su propio bienestar (Aiquipa, 2015).

Con respecto a México, se cuenta con el Instrumento de Codependencia (ICOD), el cual ayuda a identificar la codependencia, la autora realizó un estudio entre mujeres trabajadoras y amas de casa, en el cual enfatiza que a pesar de la inserción de las

mujeres al trabajo remunerado, lo cual fortalece su autonomía económica, se tienden a una vinculación emocional a la pareja resultando en relaciones codependientes, por la influencia de los estereotipos y roles de género (Aguilar, 2015).

Es sumamente importante señalar que todas las investigaciones concluyeron que las relaciones dependientes se viven mucho más en las mujeres a diferencia de los hombres, por razones de género en el entorno sociocultural, influenciado por los estándares de la cultura patriarcal, lo cual ha propiciado una normalización de violencia hacia las mujeres, así como un arraigo de los roles estereotipados tradicionales aunque actualmente se considera que nos encontramos en un momento de cambio de las creencias patriarcales de las mujeres jóvenes. Así mismo, establece que debido a esto, la mujer se encuentra invisibilizada, ya que se posiciona a la mujer en actividades de cuidado. (Zamorano, 2017)

Finalmente, de acuerdo a un estudio realizado en Colombia relacionado al trabajo en mujeres con trabajo productivo y reproductivo, los autores determinaron conforme los resultados del trabajo, que las mujeres con trabajo reproductivo decidieron dedicarse a éste como una manera de responder al rol tradicional y esperado, en tanto que las mujeres con trabajo productivo se insertaron a éste como una necesidad para sostener a la familia ante la llegada de los hijos. (Amador, I., Botero, N., Larrahondo, L. y Andrade, V., 2019).

Como conclusión, podemos observar que, al tocar el tema de las relaciones de pareja disfuncionales, es necesario visualizarlo desde la óptica del género, así como lo internalizado que se encuentran tanto los roles como los estereotipos de género en la formación de las relaciones de pareja. Ante lo anterior, la psicoterapia tiene una gran oportunidad de abonar en busca del bienestar personal generando tanto teorías como técnicas que puedan servir como herramientas para las mujeres que se encuentran envueltas en esta problemática.

3.2. Marco conceptual

A continuación, se podrán encontrar la definición de los conceptos principales tomando como marco referencia el enfoque humanista; se revisó también la codependencia emocional, con el objetivo de complementar la intervención psicoterapéutica.

Definición de conceptos centrales desde el Humanismo

Es necesario recalcar que la definición de codependencia emocional no se realiza desde el humanismo, ya que el término no es correspondiente a ningún enfoque psicoterapéutico, al tratarse de un patrón disfuncional.

3.2.1. Codependencia emocional

El término de codependencia surgió en los grupos de autoayuda en Estados Unidos a finales de los años setentas para los familiares de alcohólicos, especialmente las parejas o algún familiar cercano. Conforme el paso de los años los especialistas fueron descubriendo que las personas cercanas al adicto tenían rasgos y características de personalidad en común, así como un patrón vincular similar, las cuales ahondando en su historia de vida habían tenido que asumir desde muy temprano el rol como cuidadores. Por lo tanto, al tratar de rescatar al otro de su adicción, el codependiente terminaba por enfermarse emocionalmente (Beattie, 2015).

Derivado de lo anterior, focalizaremos el término desde las relaciones de pareja. Salcedo, C. T., Rivera-Aragón, S., Domínguez-Espinosa, A., & Díaz-Loving, R (2021, pp.31) definen a la codependencia emocional en las mujeres de la siguiente manera.

La codependencia en las parejas se define como el monitoreo constante y atención extrema que una persona pone sobre las necesidades de su pareja descuidando las propias en el proceso. Este patrón de comportamiento se caracteriza por el control interpersonal, el autosacrificio y el daño percibido en la relación, lo que conlleva efectos negativos entre los que se encuentran una alta dependencia emocional, alto afecto negativo y disfunciones relacionales.

Es indispensable tener en cuenta que cuando nos refiriéramos a la codependencia, estamos tomando en cuenta a una relación en donde una persona trata de rescatar, salvar, ayudar a otro, quien tiene carencias afectivas que se manifiestan en conductas que frenan el desarrollo de su propio potencial.

3.2.2. Autonomía

Rosso y Lebl (2006), señalan que el humanismo es la ética de la autonomía, refiriéndose a que los individuos estamos condenados a elegirnos, a ser libres y decidir de nuestra vida, por lo tanto, tenemos la responsabilidad del camino que tomamos y las conductas que realizamos.

Desde la concepción humanista del hombre, la autonomía se conceptualiza a la persona como ser activo capaz de intervenir en su propio desarrollo y tomar para sí la responsabilidad acerca de su vida.

3.2.3. Relación de pareja funcional

De acuerdo en la relación de pareja, desde la psicología humanista existen varios autores que enmarcan la necesidad que tiene el ser humano de amar y ser amado. Entre ellos, podemos ubicar a uno de los exponentes principales de esta corriente, Abraham Maslow (1991), conocido principalmente por su teoría de autorrealización.

Maslow (1991) reconoce que la salud mental procede de ser amado y no de ser privado de amor. En cuanto a las personas autorrealizadas tienen el poder amar porque son amorosos, amables y honrados, así mismo poseen la capacidad de ser amados, haciéndolo de una manera libre, fácil y natural, sin enredarse en conflictos, amenazas ni inhibiciones. Mientras tanto, aquellas personas que están privadas de amor se enamoran porque necesitan, ansían amor, es decir carecen de el, y ante esta ausencia, se enfocan en compensarlo de manera patógena.

3.2.4. El trabajo como elemento del desarrollo psicológico

Según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo perteneciente al INEGI, el concepto de trabajo refiere a la actividad económica que realiza una persona de 15 y más años, desarrollándola por al menos una hora a la semana, pudiendo haber pago o no.

La psicología con enfoque humanista resaltó las necesidades mentales como la necesidad de lograr algo, de ser independiente y autónomo, sentirse bien consigo mismo, de crecimiento y autorrealización; Maslow (1971), al trabajo lo reconoce como una experiencia psicológica y un fin económico a la vez.

El hombre tiene una naturaleza superior, tan “instintoide” como su naturaleza inferior, y esta naturaleza humana incluye la necesidad de trabajo significativo, de responsabilidad, de creatividad, de ser honrado y justo, de hacer lo que merece la pena, y de preferir *hacerlo bien* (Maslow, 1971, p. 238)

4. Construcción y análisis del caso

4.1 Desde el marco referencial: Humanismo

4.1.1. Codependencia emocional

Cabe destacar el término de codependencia no pertenece propiamente al campo de la psicología. En un primer momento, se utilizó en los grupos de autoayuda para referirse a las parejas de las personas que son adictos a alguna sustancia. Sin embargo, el término se ha extendido para identificar a las relaciones en las que un miembro se sobreinvolucra en el cuidado y/o atención del otro, basando sus decisiones dependiendo a lo que el otro decida. Es por lo anterior que para fines de este trabajo se enfocará al ámbito de la relación de pareja.

Whitfield, 1991 define la codependencia desde la relación de pareja como:

Una conducta aprendida, expresada por la dependencia hacia las personas y cosas fuera de uno mismo, que incluye descuido y menosprecio de la propia identidad. El falso ser que emerge es frecuentemente expresado a través de hábitos compulsivos, adicciones y otros trastornos que adicionalmente incrementan una alineación de la propia identidad, fomentando un sentimiento de vergüenza (pp.36)

Aparte de lo anterior, Whitfield (1991) añade se podría considerar la codependencia como un trastorno de pérdida de sí mismo, ya que por atender las necesidades de los demás, se pierde contacto consigo mismo.

Faur (2007), añade que la codependencia es un patrón de vínculo disfuncional en el que se necesita una codependiente y una persona con rasgos infantiles y dependientes, por lo que la persona codependiente se dedica a educarlo y ayudarlo a que madure, debido a esto ya no se trata de una relación de pareja, sino que se convierte en una relación de madre e hijo. Algo relevante que la autora señala, es que las mujeres codependientes experimentan temor a que la pareja madure o se cure emocionalmente, ya que esto conllevaría el ya no sentir que son necesarias para alguien y esto se asemejaría a perder su identidad.

Al igual que Noriega (2013), la autora indica que la codependencia se presenta mayormente en mujeres, esto es, por motivos de género, ya que se le ha atribuido el rol de ser rescatadoras y cuidadoras debido a que culturalmente, esto es lo que se espera de las mujeres cuando son madres, por lo que en las relaciones de pareja suelen nuevamente reproducir este mismo modelo; el desgaste, sacrificio y dejarse de atender a ellas por satisfacer las necesidades del otro, se llegan a valorar como actitudes de lealtad y abnegación.

A partir del triángulo dramático de Stephen B. Karpman, Faur (2007) representa la dinámica predominante en una relación codependiente y en la que los roles que la componen son: rescatador, víctima y perseguidor, en cuanto al rol del rescatador, comúnmente es conocido desde la infancia, por lo que tienen la tendencia a saber lo que la otra persona necesita para estar bien, llegando a controlar y dominar lo que sucede alrededor. Cuando no logra el objetivo, de que el otro cambie su conducta, empieza a tener conductas de persecución, llegando a tener reproches, discutir y enfureciéndose. En la última etapa, ocupa el rol de víctima, culpando al otro de todo lo que ha sucedido haciéndolo responsable de su infelicidad, aunque conserva la ilusión de que, si el otro cambia, la persona se sentiría feliz y realizada.

La misma autora denomina a la codependencia como un vínculo adictivo por sus semejanzas con la dinámica de otras adicciones, ya que menciona que hay relaciones tan dañinas como si trataran de una droga, también enlista una serie de características propias de las personas codependientes entre las que destacan: tienen una baja autoestima y necesidad de valoración de parte de otros, desarrollan una hipertolerancia a vivir situaciones de abuso por lo que les cuesta trabajo terminar una relación por la dependencia emocional que tiene, tienen dificultades para tener actividades relacionadas con el placer y el bienestar, naturalizaron las conductas de autosacrificio, utilizan la negación, minimización y justificación de lo que sucede en la relación, se les dificulta la comunicación asertiva, temen decir que no a alguien por miedo ser rechazadas.

Noriega (2013), en su texto plantea la codependencia desde el Análisis Transaccional al mencionar que la persona codependiente tiene una parte muy frágil que fue reprimida, ya que fue orillada a que crecer rápidamente y experimentar sentimientos de soledad profundos, por lo que está esperando a alguien que la cuide sintiendo pánico por temor a quedarse sola, destacando que las características más importantes de la codependencia son la minimización y negación que es un problema. Cabe destacar que la misma autora desarrolló un instrumento con el objetivo de identificar si se está viviendo en una relación de pareja codependiente, estandarizado y pensado para la población mexicana. El Instrumento de Codependencia (ICOD), se encuentra en dos versiones, para mujeres y para ambos sexos. (véase en Anexo 7)

Wright y Wright, citado por Noriega (2013), resaltan que la codependencia se forma por características de personalidad que se establecen por las relaciones disfuncionales que existen en una familia, aunque también diferencian que la codependencia puede servir para completar la identidad personal, fenómeno que se presenta mayormente en las mujeres al pensar en la relación de pareja como una relación complementaria. Los autores identifican que la adquisición de la identidad personal en la relación de pareja pasa por los procesos de autorepresentación y la alternancia con la pareja, la primera hace referencia al valor que tanto la familia como la sociedad le da a estas relaciones, en cambio, la alternancia alude al aprendizaje social y de género que han tenido las mujeres y que algunas de ellas terminan adoptando una actitud rescatadora de la pareja, siendo implícito que esto conlleva un

sufrimiento que la da sentido a su vida. Al respecto, Noriega, recuerda que en la cultura mexicana predominan los estereotipos de género atravesados por el machismo y una marcada sumisión en las mujeres causando con esto el “síndrome de la mujer sufrida”.

Por su parte, Lafarga (2010), hace una pequeña mención indicando que, desde el Enfoque Centrado en la Persona, las emociones son la energía vital que se encuentran dirigidas hacia el impulso orientado hacia la vida, mientras que los sentimientos necesitan del proceso cognoscitivo para ser conscientes. De igual manera, destaca que los sentimientos son amorales, por lo que no existen ni buenos ni malos, proponiendo llamarles sentimientos básicos y derivados, la diferencia entre ambos radica en que los primeros (básicos), se expresan de manera natural, y tienen periodos cortos de duración, en cambio, los derivados, tienen la característica que, al no expresarse de manera fluida quedan estancados en la persona perjudicándola en forma de síntomas o enfermedades, predominando la culpa por lo que se hizo, vergüenza por lo que hicieron las otras personas y resentimiento, como parte de la represión y omisión de los sentimientos no expresados y al que no fluir, enferma.

En su esquema de sentimientos básicos y derivados, el autor coloca al amor como la expresión sana en contrapunta de la codependencia, la cual funge como la expresión enferma, así mismo determina que la codependencia es una manera de cosificar a las personas a quienes se desea poseer.

Para el Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano Ehkia (2018), al igual que para otros autores anteriormente mencionados, los codependientes o como le llaman en el texto *adictos al amor*, son personas que están enganchados a la otra persona, por lo que se dedican a cuidarlas en demasía, aunque los autores hacen una diferenciación en la que resaltan que no todos los codependientes son adictos al amor, y esta diferencia radica que en la codependencia sana la persona busca sentirse en completa sintonía con su pareja buscando que el vínculo emocional se mantenga estable.

En cuanto a la codependencia enferma, se encuentra lo siguiente:

La codependencia es una enfermedad de inmadurez causada por un trauma infantil, que nos incapacita para mantener una relación saludable con nosotros mismos, protegernos de los demás, amarnos a nosotros mismos y en definitiva

saber compartirlo con los otros. Un codependiente tiene grandes dificultades para ser una persona madura, responsable e independiente tanto en el plano emocional como en el material, siente que por sí mismo no podría con la vida. (pp. 5)

Asimismo, señalan que se trata de una dinámica en la que el control es pieza clave, ya sea para controlar a los demás o permitan que se les controle, en el primer caso causando el abandono en el otro, surgiendo sentimientos de rencor y enojo.

Para poder liberarse de este tipo de relación se añade que es indispensable primero poder identificar que se vive en una relación codependiente, para seguir con el trabajo personal, ya que a medida se van desarrollando habilidades de escucha, autocuidado, autoprotección y amor a uno mismo, se podrá enfrentar tanto la realidad de descubrir quienes somos, la manera en la que nos relacionamos con el otro y la situación actual que se está viviendo.

Finalmente, el Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano Ehkia (2018), refiere que el proceso de sanación puede llegar a ser una experiencia desestabilizadora emocionalmente, ya que es como si se estuviera recuperando de una adicción, tomando en cuenta la resistencia y la negación que se tiene de admitir que se vive en un estado de dependencia.

De acuerdo con Pieg Iztacala (2016), en donde Antonia Dorantes explica que los problemas de la codependencia tienen origen en la infancia, específicamente en familias disfuncionales, en las que muy probablemente la persona codependiente experimentó abandono emocional, pudiendo haber interiorizado la creencia de no merecer ser atendidos o cuidado, ya que la figura parental mantenía patrones adictivos.

De acuerdo con Rodiles (2001), en entrevista con el Dr. José Elizondo, en México se planea poder tipificar a la codependencia como un problema de salud mental que afecta el área de las relaciones interpersonales, además de dar a conocer que diversos estudios han constatado que las personas con codependencia tienen menores niveles de oxitocina.

Scott Wetzler, psicólogo clínico y profesor de psiquiatría del Colegio de Medicina Albert Einstein en Estados Unidos, en entrevista con Feifei Sun (2014) fija que las relaciones codependientes significan la existencia de un apego poco saludable en la que una persona no posee autonomía, además de señalar que ambas partes de la relación de pareja necesitan sentirse queridos para alcanzar su autorrealización; añade que hay un relación entre las personas que fueron abusadas o descuidadas durante su adolescencia, ya que tienen mayores probabilidades de establecer relaciones codependientes. Las personas codependientes para Wetzler, dedican una gran cantidad de energía y tiempo tratando de cambiar a su pareja o trabajando forzosamente para satisfacer los deseos de su pareja.

Una de los referentes en cuanto a la codependencia es Melody Beattie, aunque no pertenece al ámbito de la psicoterapia, ha escrito varios libros y textos acerca de la dinámica de pareja en la relación codependiente. Para la autora, (2015, pp.16), la persona codependiente es:

Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de la otra persona le afecte, y que está obsesionada en controlar la conducta de esa persona.

Beattie añade que muchos codependientes desarrollan dependencia emocional en sus relaciones interpersonales. A partir de su experiencia personal y profesional elaboró una lista con el objetivo de identificar el perfil de las personas codependientes basados en los siguientes catorce elementos, además se redactarán algunas características de cada uno de ellos, aunque cabe mencionar que ella desarrolla más (2015, pp. 18-25).

- *Solicitud (Los codependientes pueden):*
 - Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema
 - Sentirse enojados, victimizados, menospreciados y usados
- *Baja autoestima (los codependientes tienden a:)*
 - Tener como antecedente a una familia represora o disfuncional
 - Preguntarse por qué no pueden hacer nada que los satisfaga completamente
- *Represión (muchos codependientes):*
 - Parecer ser rígidos y controlados

- Se atemorizan de permitirse ser como son
- *Obsesión (los codependientes tienden a):*
 - Abandonar su rutina por estar afectado por alguien o algo
 - Sentirse con demasiada ansiedad por sus problemas y la gente
- *Control (muchos codependientes):*
 - Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de manera natural
- *Negación (los codependientes tienden a):*
 - Mentirse a sí mismos
 - Sentir la esperanza que las cosas se mejorarán al siguiente día
- *Dependencia (muchos codependientes):*
 - Buscan la felicidad por medio de otras personas
 - No se sintieron aprobados por parte de sus padres, y por consiguiente se sintieron amados
- *Comunicación débil (los codependientes a menudo):*
 - Consideran que sus opiniones no tienen importancia
 - Son los últimos en expresar sus opiniones, ya que esperan que primero los demás digan las suyas
- *Límites débiles (los codependientes a menudo):*
 - Se quejan, culpabilizan, tratan de controlar, pero siguen actuando de la misma manera
 - Se preguntan por qué se sienten tan lastimados
- *Falta de confianza (los codependientes)*
 - No confían en sí mismos
 - No confían en sus decisiones
- *Ira (muchos codependientes):*
 - Tienen miedo de la ira de los demás
 - Sienten vergüenza por haberse sentido enojados
- *Problemas sexuales (algunos codependientes):*
 - Tienen fantasías sexuales acerca de otras personas

- Se alejan emocionalmente de la pareja
- *Miscelánea (los codependientes tienden a):*
 - Sacrifican su felicidad y la de los demás por causas que no implican sacrificio
 - No buscan ayuda, ya que consideran que su problema no es tan grave o porque no se sienten lo suficientemente importantes
- *Progresiva (en las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden):*
 - Sentirse aletargados
 - Volverse violentos

4.1.2. Relación de pareja

Partiendo de que el enfoque humanista considera al ser humano como una totalidad. Para Ubando (2015), la pareja representa dos opuestos que están constantemente en conflicto, siendo además mucho más a la suma de sus partes de cada individuo, al igual que contiene el ego de cada quien, siendo frecuente que cuando se pide que la pareja llene los criterios del ego, hay una tendencia a que la relación vaya desgastándose continuamente. Ante esto, el autor refiere que se tiene que despojar quedando totalmente vacío el ego y utilizar como ancla al amor, además de complementar con las cinco actitudes esenciales para poder llegar a lo anteriormente descrito:

- Son más felices las parejas que aceptan las diferencias.
- El matrimonio significa asumir una identidad centrada en la pareja y renunciar a la identidad centrada en el ego.
- La pareja eficaz enfrenta los conflictos con disposición para llegar a soluciones.
- Es preferible ser una pareja completa antes que ser una pareja modelo.
- Es más eficaz la pareja que utiliza el recurso de la comunicación (pp.58).

Para Aceves (2015), una de las condiciones más importantes para la flexibilidad y estabilidad en la relación de pareja es su capacidad de comunicarse, poniendo el énfasis que la comunicación primordialmente se centra en la expresión de sentimientos. Lo anterior se

vuelve sumamente complejo debido a que en el fondo las personas tienen miedo a mostrarse como son, miedo a sufrir, miedo a ser lastimados, y así revivir el sufrimiento que se pudo haber vivido en la niñez; sin embargo, la relación de pareja necesita compromiso mutuo de trabajo personal en la identificación y expresión de sentimientos, ubicando además aquellos mecanismos y condicionantes que han llevado a rechazar tales sentimientos.

Asimismo, el autor también comparte que la expresión de los sentimientos se necesita principalmente que sea aceptado, teniendo en cuenta que los sentimientos son amorales, posteriormente vivenciarlo y reconocer la necesidad que radica en dicho sentimiento, solo así tomando en cuenta lo anterior, el sentir miedo tristeza o coraje puede convertirse en un aliado poderoso, teniendo la habilidad de expresarlo al otro de manera amable, asumiendo que es algo propio y sé es responsable de dicho sentimiento. Finalmente, Aceves concluye lo siguiente:

La pareja crece cuando construye significados comunes. Y eso, la construcción de significados comunes, es lo que nos hace imbatibles en una pareja. (pp.6)

Por su parte, Rogers (1980), en su texto “La revolución en el matrimonio y en las parejas”, realiza un recuento de los factores que han repercutido en el matrimonio, así como importancia de tomar terapia desde el enfoque centrado en la persona y sus beneficios para la relación de pareja.

Los factores sociales que Rogers resalta son los siguientes:

- La liberación de la mujer, al ya no estar en el rol opresivo de tenerse que casa y quedarse en casa a cuidar a los hijos(as), sino que tiene la oportunidad de decidir si quiere tener una familia o trabajar e inclusive combinar ambas.
- El promedio de vida tanto de hombres como de mujeres ha aumentado y con ello la duración del matrimonio, señalando que un matrimonio de antes que duraba alrededor de quince años, es muy distinto a los matrimonios que llegan a cumplir hasta cincuenta años de casados o más.

Los defectos de una relación que podían ser tolerados por diez años, no serán tolerados por cincuenta. El número de cosas que pueden cambiar las vidas y hacer una relación una relación inestable se multiplique, a menos que la pareja crezca junta y se adapta bien a una relación continuamente cambiante. (pp.29)

- La aceptación social del divorcio, ya que en cualquier momento algún miembro de la pareja puede decidir terminar el matrimonio. Ante esto, añade:

Ninguno de los dos tiene ya un poder o control perdurable sobre el otro. Cada individuo tiene siempre, en la actualidad, el poder de la elección sobre la conservación del matrimonio. (pp.29)

- La incorporación de la mujer en el ámbito laboral, al brindarle mayor independencia de su esposo, al mismo tiempo que genera tensión en la pareja por estar ella en contacto con otros hombres.
- La libertad sexual como afectación al matrimonio. La edad de inicio de vida sexual es más temprana, además de la existencia de las relaciones extramaritales.

El autor acentúa en el hecho de que el movimiento de liberación femenina para muchos hombres resulta ser una amenaza a su masculinidad, a su posición de poder en la familia y en su ámbito laboral, por lo que es una fuerza que llega a modificar la dinámica y política de la relación de pareja.

Los anteriores factores pueden ser vividos como una oportunidad para desarrollar el crecimiento favorable del matrimonio ó como un matrimonio que tiene múltiples factores de riesgo, lo que repercute incrementando las tensiones y por lo tanto, con menor posibilidad de durar; es por esto, que enlista los efectos que el enfoque centrado en la persona tuvo con las parejas con las que el autor trabajó de manera grupal, y que de igual manera son una orientación para el trabajo terapéutico:

- ♥ *Las dificultades presentes en la relación se sacan a la luz:* Destaca que la distancia físico o emocional que pueden tener, es probable al resentimiento que se siente por viejas heridas emocionales que ha vivido la pareja.

- ♥ *La comunicación se hace más abierta, más real y uno y otro se escuchan más:*
El grupo puede llegar a ser un facilitador para incentivar una escucha real entre las personas que conforman la relación.
- ♥ *Se reconoce el valor de la separación:* Al profundizar en los motivos verdaderos por los cuales la pareja sigue unida en el matrimonio enlazándolo con las expectativas socio-culturales que se esperan de ellos como pareja (que hagan todo juntos y hasta que la muerte los separe, que sean el complemento uno del otro, el ocular si se han cometido infidelidades, etc.), se desarrolla un ambiente de crecimiento y reconocimiento para ambos en el cual se reconocen como personas separadas, que pueden seguir teniendo y realizando sus actividades de manera individual, pero que están decidiendo seguir juntos por el amor y compromiso que se tienen, y no por estar siguiendo el modelo tradicional que se tiene en la sociedad.
- ♥ *Se reconoce y se valora en la relación la creciente independencia de la mujer.*
Como ya se ha aclarado anteriormente el desenvolvimiento profesional de una mujer, puede resultar una situación amenazadora para algunos hombres ya que se puede llegar a sentir no ser necesario como antes cuando era el único proveedor, el miedo, que se puede desencadenar en una competencia que puede llegar a traspasar otras áreas, que llegue a ganar más que él, entre otras. Rogers insiste en que estas situaciones pueden llegar a exigirle a la pareja el explorar todas las soluciones, sabiendo que la solución puede no ser la ideal para ninguno, pero en todo momento se debe presentar el respeto a cada uno, como alguien capaz de tomar decisiones.
- ♥ *Hay un crecimiento reconocimiento de la importancia de los sentimientos lo mismo que de la razón.*

El divorcio entre la razón y el sentimiento es uno de los primeros mitos que desaparecen en un enfoque centrado en la persona. Los individuos se descubren a sí mismo comunicándose con todo su ser, expresando sus experiencias y una disecada representación intelectual de ellas.
(pp.33)

- ♥ *Hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos. A medida que son más reales como personas, hay un crecimiento de la confianza en su relación, lo mismo sucede con la comunicación, cuando existe una mayor profundidad, hay una tendencia al descubrimiento de intereses en común y del anhelo en compartirlos juntos.*
- ♥ *Los roles y sus expectativas tienden a hacerse a un lado y a ser reemplazados por la persona quien escoge su propia manera de comportarse. Los roles estereotipados del hombre como proveedor y figura de poder en la familia y de la mujer como sumisa y la encargada de de las actividades de la casa y de la crianza de los niños, repercute en la dinámica que se genera en la relación de pareja. Cuando se unen a un grupo encuentro centrado en la persona, Roger puntualiza que estos roles son debilitados, ya que se ve a la persona y no al lugar que se espera que la persona juegue, dando la oportunidad de ver, escuchar y sentir a un hombre llorando, y por consiguiente a una mujer lo suficientemente autónoma.*
- ♥ *Hay una evaluación más realista de las necesidades del otro que cada uno puede satisfacer. Se llega a adquirir una claridad en la que la pareja no es del todo del otro, sino que cada uno necesita dar su espacio vital al otro, teniendo actividades fuera de la relación, concluyendo que una mayor libertad individual, los lleva a vivir una vida compartida más enriquecedora*

Asimismo, introduce el término de *relaciones satélite*, definiéndola de la siguiente manera:

Una relación satélite quiere decir una relación cerca, secundaria, fuera del matrimonio y que puede incluir o no relaciones sexuales, pero es valorada por sí misma. (pp.35)

Además, establece que cuando ambas personas en la relación de pareja se visualizan como dos personas separadas, no teniendo algún interés o necesidad en común, la tendencia de la aparición de las relaciones satélite incrementa; los celos como señal de posesión, inestabilidad emocional, resentimiento, y miedo a la pérdida o al abandono son indicadores que Rogers ha observado en las relaciones en donde este fenómeno se hace presente convirtiendo la relación en un círculo vicioso muy difícil de romper, a menos que cada uno de los miembros de la pareja sean agentes lo suficientemente libres y estén comprometidas con su pareja para trabajar en su comunicación, aceptándose como personas separadas, y en dado caso que vivan juntas, se vivan como personas y no como roles.

De la misma manera Rogers (1989), en su artículo “Matrimonio y familia” basado en la reflexión de en su propia relación de matrimonio aborda como parte de un consejo que él recibió y que consideró pieza clave para ubicar su matrimonio, al existir dos tipos de matrimonios: el *matrimonio motorizado*, en el cual cada miembro complementa las deficiencias del otro, ocasionando que la pareja se siente tan cómoda, que pueden llegar a vivir en un estado excesivamente placentero. El *matrimonio conflictivo*, es aquel en el que el éxito de la pareja depende de que ambos se entreguen a trabajar de manera constructiva los conflictos que tienen, ya que, si no lo hacen el matrimonio terminará destruyéndose.

En adición a lo anterior, enfatiza en la importancia que cada uno tenga sus propios intereses, gustos, círculos de amistades, etc. para que pueda existir un balance emocional en cada uno y así disfrutar tanto de los espacios personales como de lo compartido con la pareja, lo que sin duda alguna va brindando la capacidad y habilidad de resolver de manera constructiva las diferencias.

Reik (1957), define una característica del amor como la ausencia de ansiedad, notándose en individuos sanos. En una relación interpersonal sana crece la intimidad, honestidad y la expresión del yo, ya que se abandonan las defensas permitiendo mayor espontaneidad, naturalidad y la protección contra la amenaza, logrando con esto que el compañero vea libremente las faltas, las debilidades y los inconvenientes físicos y psicológicos (Maslow, 1991).

4.1.3. Autonomía

Como ya se ha podido leer a lo largo del documento, el enfoque humanista ve a la persona con un sentido de independencia, desde la dignidad humana, la virtud de sus acciones y la responsabilidad personal, así como un ser autónomo y capaz. Por lo anterior, las formas de psicoterapia correspondientes al enfoque humanista, toman a la autonomía como punto central.

A continuación, se podrán leer diversas teorías y autores desde el enfoque humanista que enfatizan en la autonomía.

Primeramente, Rogers (1980) ubica que todos los organismos tienen una tendencia actualizante, que es la propensión innata a desarrollarse y de manera óptima exponenciar sus capacidades biológicas y psicológicas para lograr convertirse en un ser autonomía y proactivo.

La capacidad que tiene el ser humano, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado. (Rogers,

Con respecto al Enfoque Centrado en la Persona y la tendencia actualizante del self, Rogers (1987) enfatiza que todas las personas cuentan con múltiples recursos para la autocomprensión, actitudes básicas y las conducta autodirigidas, mismos que serán alcanzados sólo si se logra crear un clima estimulador y facilitador que cuente con las siguientes condiciones: congruencia, aceptación ó visión incondicionalmente positiva y la capacidad de la comprensión. Esto es, cuando las personas son y se sienten aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar estas actitudes hacia consigo mismos, por ello si lo pensamos dentro del espacio terapéutico, el terapeuta tendrá que tomar en cuentas estas condiciones para su trabajo con consultantes.

La presencia o ausencia de este proceso direccional en su conjunto nos permite determinar si un organismo está vivo o muerto. La tendencia actualizante puede ser desbaratada o retorcida, pero no puede ser destruida sin destruir al organismo (Rogers, 1987, pp.36)

Es importante recalcar que desde el Enfoque Centrado en la Persona, se le considera a la persona, tanto el terapeuta como el consultante, como un seres autónomos, por lo que la terapia se convierte en la experiencia de tener una relación de encuentro con un Otro, en donde la autonomía del consultante se respeta, sin que el terapeuta adopte una posición de poder sobre el consultante, sino viviendo la experiencia de estar juntos co-creandose creando a partir del encuentro del terapeuta consigo mismo y de su propia experiencia, el sí-mismo y la experiencia del consultante.

Se podría concluir que el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers tiene como objetivo el impulso hacia el desarrollo humano, ubicando que éste está dirigido hacia la autodeterminación, autorregulación y la autonomía.

Troyse (2018), se refiere a la tendencia actualizante como la tendencia de cada organismo a actualizarse, mantenerse y realizarse, esto es, a mantenerse y moverse en dirección al desarrollo de su máximo potencial. De igual manera, añade que cuando Rogers menciona a la patología, está enfocada a que la tendencia actualizante está aplastada por la idea del yo, es decir la persona pierde la dirección de sus motivaciones reales y el trabajo terapéutico radica en ir encaminando a la persona a dirigir la tendencia hacia su autoactualización.

De acuerdo con Zaky (2018), para Rogers el inicio y desarrollo de esta tendencia orientada a la actualización, es la expresión por excelencia de la autonomía.

Modelo epigenético de Erik Erikson

El modelo epigenético del desarrollo humano de Erik Erikson (1982) consta de ocho etapas que comprenden desde el nacimiento, la madurez y la vejez. Cada etapa tiene una tarea de desarrollo, ó mejor conocida como crisis que debe ser resuelta para poder pasar a la siguiente etapa. El autor de igual manera, también menciona que, si se superan con éxito todas las etapas, las personas se desarrollarán como personas mentalmente sanas; sin embargo, el fracaso en alguna de ellas causaran carencias mentales, tal como pueden ser la culpa ó la desconfianza, que serán acompañantes durante toda la vida.

Las ocho etapas son las siguientes:

1. Confianza vs. Desconfianza. (nacimiento-18 meses)
2. Autonomía vs. Vergüenza y duda (18 meses – 3 años) *vi*
3. Iniciativa vs. Culpa (3 – 5 años)
4. Industria vs. Inferioridad (6 – 12 años)
5. Identidad vs. Confusión de identidad (adolescencia)
6. Intimidad vs. Aislamiento (20 – 40 años)
7. Generatividad vs. Estancamiento (40 – 60 años)
8. Integridad del Yo vs. Desesperación (60 años – muerte)

Siguiendo el concepto principal de este apartado, ahondaremos en la segunda etapa, en la cual se configura el conflicto de autonomía vs. vergüenza y duda, Erikson señala que justamente durante en estas edades el niño se encuentra adquiriendo y desarrollando innumerables destrezas mentales y físicas, por lo que empieza a conocer el mundo de diferentes maneras, ya que empieza a ejercer control sobre sí misma y las personas u objetos que forman parte de su entorno.

Ante esto, el niño al ir creciendo con el sentido del libre albedrío, va teniendo una sensación de autonomía favorable, a la que el autor la señala, como aquella sensación que brinda la capacidad de elegir con base a lo que se quiere conversar y rechazar.

Resiliencia

Edith Henderson Grotberg (2003), autora conocida por desarrollar teoría acerca de la resiliencia, la cual define:

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas. Nadie escapa de las adversidades. (pp. 18).

Además, lo anterior, expone que la resiliencia se puede promover en cualquier etapa de la vida y en cualquier grupo social al que se pertenezca. La autora lo compara con ladrillos para la construcción, es decir, los ladrillos son las edades y etapas del desarrollo por las que todas las personas atravesamos, y de igual manera van delimitando los factores de resiliencia de acuerdo a la edad.

Al igual que el modelo epigenético de Erik Erikson, Henderson puntualiza que en el caso de las personas en las que estos ladrillos no fueron lo suficientemente desarrollados, se pueden presentar bloqueos, por lo que tendrían que revisar las etapas evolutivas para poder conocer las capacidades que les están faltando para hacer frente a la adversidad que se encuentran enfrentando.

Los ladrillos de construcción para la resiliencia son: confianza, autonomía, iniciativa, aplicación, identidad e intimidad. Como parte del concepto central que se está revisando, nos adentraremos en la autonomía.

Henderson (2003), precisa que la autonomía se comienza a desarrollar a partir de los dos años de edad, al percibirse como un ser individual y separado de aquellos que tiene a su alrededor, por lo cual comienza a asimilar que existen consecuencias para cada comportamiento, experimenta la sensación de culpa al lastimar a alguien con sus acciones y empieza a desarrollar un juicio valorativo acerca de lo que está bien y lo que está mal.

Ante lo anterior, la definición de autonomía para la autora es la siguiente:

La autonomía se define como independencia y libertad, la capacidad de tomar nuestras propias decisiones (pp.25)

La autonomía es un elemento fundamental para impulsar los factores de la resiliencia, recordando que los factores son: YO TENGO, YO SOY y YO PUEDO; la manera en la que la autonomía influye es que a medida que los niños y jóvenes van creciendo y con ello el desarrollo de la autonomía, se fortalece la voluntad y el deseo de aceptar límites en su conducta, por otro lado se promueve el respeto por sí mismo y por los demás mediante la empatía y la solidaridad, así como el aprender a hacerse responsables de los propios actos y finalmente el desarrollo del manejo de sus emociones y sentimientos.

En las personas que no logran ser autónomas, ya sea porque en algunos hogares expresar la autonomía se relaciona con tener que sufrir maltrato físico o verbal, es vital señalar que Henderson determina que la confianza en sí mismos queda destrozada, por lo que debido a esto serán el perfil ideal para los líderes que desean lograr cosas peligrosas. La autora propone que una manera para promover la resiliencia en este tipo de personas, es

hacerles saber que está bien que cometan errores y que a su vez pueden aprender de ellos, algunas técnicas facilitadoras pueden ser: leer o contarles historias sobre fracasos que han tenido las personas y cómo pudieron superarlos para convertirse en personas exitosas, y finalmente el acompañamiento emocional sin importar si experimentan algún éxito o fracaso.

Teoría de la autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación establecida por Edward Deci y Richard Ryan en 1980, se considera una macroteoría de la motivación humana, tomando en cuenta el desarrollo de la personalidad en el contexto social. De igual manera, también plantea determina que el objetivo del proceso de terapia es ayudar al cliente a explorar, identificar, comenzar y sostener de una forma autónoma el proceso de cambio (Deci, E. y Ryan, R., 2008).

Deci, Conell y Ryan (1989), definen la autodeterminación como la capacidad de un individuo para elegir y ejecutar acciones con base a las decisiones que toma.

Para Moreno y Martínez (2006), la Teoría de la Autodeterminación toma en cuenta cuatro modelos teóricos:

- ∞ La Teoría de la Evaluación Cognitiva: Tiene su énfasis en la motivación intrínseca.
- ∞ La teoría de la Integración Orgánica: Se basa en la motivación extrínseca así como en los elementos del contexto que facilitan o dificultan la relación de la motivación intrínseca y extrínseca en la regulación de la conducta.
- ∞ La teoría de las Necesidades Básicas: Hace referencia a las necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y socialización.
- ∞ La teoría de la Orientación de Causalidad: Se enfoca a los factores que orientan la regulación y determinación de la conducta.

Deci y Ryan (2008), detallan que a lo largo de su historia de vida, los aprendizajes que va obteniendo a raíz de su experiencia, además de los factores internos como su personalidad y las emociones que una persona va teniendo a lo largo de su vida, tienen impacto en la manera en la que ejecuta sus acciones, su iniciativa y la capacidad para elegir sobre su conducta, para con esto conocer si es alguien con autodeterminación o no.

Según esta teoría, para que un individuo pueda desarrollar todo su potencial, es necesario satisfacer tres necesidades que se consideran esenciales, es por esto que se llega a considerar que la Teoría de la Autodeterminación se encuentra íntimamente relacionado con la Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow, siendo las siguientes, se resaltarán principalmente la autonomía:

∞ Autonomía

Se entiende la autonomía como la autoafirmación del comportamiento y sentido de voluntad que acompaña a una persona. (Deci y Ryan, 2008).

En otras palabras, la autonomía implica el que la persona se sienta dueña de sí misma, de sus metas, resultando en una apreciación de sus puntos de referencia para manejar la realidad, al igual que la confianza en sí misma para tomar sus propias decisiones y el deseo de orientar sus conductas hacia experiencias nuevas para poder potenciar sus fortalezas. (Vargas, 2008).

La autonomía se refiere a la experiencia de integración y libertad, y es un aspecto esencial del funcionamiento de una persona saludable. (Deci, E. y Ryan R., 2000).

Como parte de los apoyos para el fortalecimiento de la autonomía se requieren de las actitudes y prácticas de una persona o un contexto social más amplio que facilite la autoorganización del individuo y la autorregulación de acciones y experiencias; en este sentido, el contexto de la crianza, la educación, el deporte, el trabajo, las amistades o la psicoterapia juegan un papel sumamente importante. Además, existen una serie de componentes para el apoyo a la autonomía, incluidos la comprensión y el reconocimiento de sus perspectivas proporcionándoles un respeto incondicional, la elección de apoyo, minimizando la presión y el control, y proporcionándole una justificación para cualquier sugerencia o solicitud. (Vargas, 2008).

Lo anterior concuerda con (Brenning et al., 2015; Grolnick et al., 2014; Joussemet et al., 2004; Landry et al., 2008), quienes señalan que el impulso de la autonomía desde la infancia requiere el reconocimiento y validez de los sentimientos del niño, la provisión de la racionalidad, evitar lenguajes y conductas controladoras, el consentimiento del con que el

niño resuelva sus problemas conforme su edad y la explicación cuando tiene que ejecutar conductas que no desea.

La necesidad de experimentar un estado de determinación y de hacer una elección en referencia la realización de una actividad, se relaciona con la necesidad de autonomía. Cuando las personas son autónomas se viven como propias, y actúan de acuerdo a sus intereses, valores y motivaciones. (Rodríguez, C., Viñuela, M. y Rodríguez, S., 2018).

Por otra parte, Assor, Roth y Deci, 2004), mencionan que los padres que están interesados en fortalecer la autonomía en sus hijos, pueden expresar su descontento y desaprobación ante ciertas conductas o actitudes, pero siempre haciéndolo desde el respeto y la comunicación asertiva.

∞ Sentido de competencia

Tiene que ver con sentirse capaz para lograr lo que se propone, proporcionándole a la persona un sentido de autovalía de sus propias capacidades, aumentando con esto la motivación que realice las cosas de la mejor manera posible.

∞ Socialización

Implica estar en contacto con otras personas, así como el sentirse apreciado y perteneciente a un grupo social.

Las personas tienen una fuerte necesidad de aceptación y reconocimiento, que se sustenta inicialmente en el amor incondicional que debería proveer la madre, lo que permite generar sentimiento de autoestima y valía como ser humano. (Vargas, 2008, pp.31).

Cabe destacar que cuando estas necesidades no pueden ser satisfechas, ya sea por circunstancias externa que no permitan esta satisfacción, haciendo que las personas tengan que permanecer en situaciones de bloqueo constante, se podrán llegar a desarrollar diversas formas de psicopatología, debido a las privaciones que se tuvieron.

Ante lo anterior, la tendencia inherente de las personas se conducirá a tener respuestas protectoras, entre los cuales se podrían desarrollar motivos sustitutivos, estilos

regulatorios no autónomos y patrones de comportamiento rígidos, los cuales posibilitan preservar tal satisfacción como sea posible en las situaciones de falta de apoyo. Estos mecanismos compensatorios que los protegen del dolor asociado a la privación de las necesidades, se espera que la acomodación sea tan positiva como sea posible. A pesar de que la acomodación sea lo más positiva posible para la persona, puede existir la consecuencia de que se siga frustrando la satisfacción de las necesidades, aunque en situaciones específicas la satisfacción pueda estar disponible. (Deci, E. y Ryan R., 2000).

Lafarga (2014), utiliza el concepto de autonomía orgánica como parte de las tendencias básicas ó pautas fundamentales en el desarrollo de todos los organismos desde su origen hasta su maduración autónoma como seres independientes. Además de la autonomía orgánica, el autor identifica: diferenciación, subordinación funcional, asincronía, unidad funcional.

Con respecto a la autonomía orgánica, precisa que durante el periodo de la gestación, el organismo crece de manera simbiótica al otro, necesitando de él todos los elementos para su crecimiento y desarrollo, aunque no forma parte del otro, ya que se va formando un nuevo organismo. Conforme va pasando el tiempo, empieza a vivirse como un organismo distinto y capaz de ir creciendo hacia la independencia de manera gradual, hasta finalmente abandonar toda relación de dependencia, pasando a ser considerado como un miembro independiente en su especie.

La diferenciación y jerarquización de sus funciones vitales y de la integración de éstas para su bienestar y crecimiento del organismo total, son esenciales para poder transitar de la dependencia simbiótica a la autonomía de un organismo totalmente diferenciado, usando sus recursos para sobrevivir por sí mismo.

La autonomía en la relación de pareja

Jourard, S y Landsman, T. (1997), utilizan el término de autosuficiencia como sinónimo de autonomía, a la cual definen como seguridad independiente. Ellos señalan que es imposible que una persona sea totalmente autosuficiente, inclusive pudiera llegar a ser patológico debido a la probabilidad que desconfíen de todas las personas, además que en ninguno momento bajo ninguna circunstancia pedirían apoyo de los demás.

Una persona tiene la necesidad de sentirse necesaria para los que siente afecto y cariño, por lo que la dependencia en ciertas ocasiones, es un indicador positivo de amor, ya que conlleva confianza.

Con respecto a la relación de pareja sana, refieren que se trata de dos personas autosuficientes en varios aspectos de su vida, pero que dependen del otro para tener gratificaciones importantes en común y de manera individual. Además de lo anterior, resaltan la buena voluntad mutua, el dar y tomar como elementos vitales para proporcionar lo que vaya necesitando la relación.

En cuanto a la relación de pareja, López y Pérez (2002), diferencian entre una relación sana e insana, a la primera la refieren como una relación equilibrada, en la cual las personas viven un constante proceso de adaptación a la relación, pero sin perder su identidad, por lo que se necesitan componentes de autonomía e individualidad en cada una de las partes, pudiendo con esto llegar a construir una relación basada en la empatía, comunicación, intimidad y compromiso. En comparación al amor insano, en el que la dependencia predomina, convirtiéndose en un vínculo dañino para ambos, teniendo al sufrimiento como elemento central del vínculo.

4.1.4. Trabajo como elemento del desarrollo psicológico

Antes de adentrarnos a la visión humanista del trabajo, cabe resaltar que este concepto en específico, se complementará con el diálogo interdisciplinar con los estudios de género para lograr un mayor entendimiento de las razones por las cuales forma parte de los conceptos centrales de este estudio de caso.

Rey (2014), determina que para que un individuo incremente al máximo su desarrollo personal en la organización en la que labora, gran parte dependerá de la autenticidad de los directivos para crear y favorecer oportunidades para su realización. Lo anterior se centra en que la organización priorice tanto su visión y enfoque al desarrollo de los empleados, comprobándose que quienes siguen estos lineamientos, existe un trabajo responsable, en equipo y se encuentran diversas formas de organización y manejo ante las crisis.

Al mismo tiempo, también introduce el concepto de madurez al enlazarlo con el área laboral, definiéndolo de la siguiente manera:

Desarrollo armónico de todas las capacidades humanas con las cuales de actúa convenientemente ante cualquier circunstancia que se presenta en la vida. (pp.12)

Además, enfatiza que la madurez nos acompaña todo el tiempo a lo largo de la vida, con el fin de ir desarrollando todas las capacidades que se tienen, lo que sin duda alguna contribuye a la construcción personal orientándose hacia la autorrealización personal.

Lafarga , J. (2014), precisa las necesidades de saber y de conocer como parte de las necesidades psicológicas más relevantes, caracterizadas por el impacto motivacional que tienen en la conducta de las personas, ya que lo llevaran a un proceso continuo de búsqueda de descubrir nuevas formas, nuevos métodos y nuevos cuestionamientos. Lo anterior, lo fortalece añadiendo lo siguiente:

El crecimiento y desarrollo del ser humano son los productos últimos de la satisfacción armónica de las diferentes necesidades. Esta satisfacción, al ser consciente, produce un nuevo bienestar que a su vez impulso a un mayor desarrollo. Este nuevo bienestar lejos de producir omeostasis, equilibrio o plenitud estimula el surgimiento de otras necesidades. El desarrollo humano es, pues, dinámico e ininterrumpido, a no ser que sea bloqueado. (pp.48)

Por otra parte, Vargas (2020), añade el término de espacio-tiempo, enlazándolo con la vida en las organizaciones, lo cual no solo tiene lugar en el mundo subjetivo de la persona y por consiguiente en su realidad, sino también en su mundo afectivo y emocional.

Desde el enfoque humanista existencial, Bek (2003) hace un análisis de la incorporación de la mujer al ámbito laboral en México detallando que el trabajo en las mujeres es un medio por el cual se satisfacen las necesidades básicas además de ser un espacio en el cual se complementan las necesidades de reconocimiento, crecimiento, desarrollo, aprendizaje y la estimulación de sus habilidades y competencias. A la par, la mujer también se desenvuelve en su rol como madre, en donde también satisface sus necesidades de acuerdo a su personalidad y manera en la que vive su maternidad. Además de las necesidades anteriormente mencionadas, incorpora los deseos personales que tiene cada mujer, y que en su mayoría se encuentran mayormente influenciados por el medio socio-

cultural en el que vive pudiendo ser algunos de ellos: deseo de aprender, crecimiento personal y profesional, y el poder aportar algo a la comunidad.

Tomando en consideración lo anterior, la autora define al trabajo de la siguiente manera:

El trabajo es también un medio en donde la persona encuentra sentido a su vida al permitirle transformar su medio ambiente, crear, descubrir, expresar su ser, al ser espacio de experiencias, encuentros y aprendizajes que se generan dentro de la cotidianidad del mismo. (pp.10)

4.1.5. Incorporación de la perspectiva de género desde el enfoque humanista

Para Dorantes (2021), la inclusión de la perspectiva de género en el espacio psicoterapéutico responde a una necesidad de promover el empoderamiento, entendido como el proceso dinámico por el que transitan hombres y mujeres, independientemente de su sexo, identidad de género o preferencia sexual, de vivir situaciones de opresión y discriminación hacia el establecimiento de condiciones para que puedan lograr desarrollarse con mayor autonomía, conciencia, libertad y autodeterminación, estas últimas como se podrá recordar son premisas del enfoque humanista.

Con lo anterior, se busca que las personas tengan una mayor conciencia de las afectaciones de los estereotipos de género en sus comportamientos, actitudes y formas de relacionarse.

Para la autora, el trabajo de la terapia consiste en un proceso de autoafirmación, de conectarse con lo que realmente somos y liberarnos de la culpa, teniendo siempre en cuenta como terapeutas visualizar al consultante los costos emocionales que traen consigo los estereotipos de género en la vida cotidiana como el consumismo ó en el caso mayoritariamente de las mujeres la mimetización de la vida personal con la realización actividades domésticas, lo cual puede traer consigo el que se llegue a considerarse como objetos en lugar de sujetos; en concreto la terapia tendría que tener el objetivo de ser un espacio de psicoeducación para el consultante.

4.2 Diálogo intradisciplinar con el enfoque sistémico

Desde el humanismo, la teoría está enfocada a relación de pareja como un área de desarrollo personal; sin embargo, es necesario poder ubicar el contexto en el que se desenvuelven las relaciones, y es el enfoque sistémico, el que orientará para la adquisición de una visión integral.

Moreno (2018), señala que el elemento central del paradigma sistémico ahonda en la retroalimentación de los efectos que la conducta de una persona tiene sobre el otro, tomando en cuenta las reacciones de ambos y el contexto que lo rodea.

Como ya se escribió anteriormente, este enfoque está basado en la Teoría General de Sistema, entendiendo un sistema, según Watzlawick, como la serie de elementos, sus características y las relaciones que entre ellos. Tanto la familia como las relaciones de pareja son vistas como sistemas.

La familia es un sistema abierto en transformación al estar constituida por varios elementos que se encuentran relacionados entre sí por reglas de comportamiento, pero al mismo tiempo cada parte del sistema influye y es influenciada por otras partes que conforman el sistema. Cabe resaltar, que cada parte del sistema se vive un elemento diferenciado. De igual manera, la familia se tiene que adaptar a las diferentes demandas de las etapas de desarrollo que enfrenta.

La familia es un sistema que a la vez está configurado por subsistemas, los cuales son los siguientes:

- ∞ **Subsistema conyugal:** Pertenecen los miembros que consolidan relación de pareja. Al respecto Minuchin (2004) escribe lo siguiente:

El subsistema conyugal se construye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de construir una familia. Posee tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento de la familia. (pp. 98).

Cuando dos adultos se unen con el propósito de formar una familia, cada quien llevan consigo un conjunto de valores y de expectativas, tanto explícitas como inconscientes, desde el valor que atribuyen a la independencia en las decisiones hasta la opinión sobre qué reglas se seguirán.

Minuchin (2004), es claro al mencionar que la pareja requiere desarrollar habilidades que le permitan enfrentar los retos que puedan vivir, estas son: la complementariedad y la acomodación mutua. Con respecto a la complementariedad, sería el que cada miembro ceda sin sentir haber perdido como si se tratara de una competencia, así mismo subraya que cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, es decir, perder individualidad, pero ganando pertenencia, formándose con esto, un sistema nuevo.

Así como pueden fortalecer el aprendizaje, la creatividad y el crecimiento, las parejas también pueden enfocarse en fomentar y fortalecer pautas negativas. Con esto se entiende que, si en este subsistema existe una disfunción importante, ésta repercutirá en toda la familia.

Uno de los principales retos de este subsistema es protegerse de las exigencias y necesidades de otros sistemas, como es lo es cuando la pareja tiene hijos.

Durante el crecimiento de los hijos, en el subsistema conyugal el niño contempla modos de expresa afecto, acercarse a un compañero abrumado por dificultades y de afrontar conflictos entre iguales, lo que presencia se convertirá en parte de sus valores y expectativas en su contacto con el mundo exterior.

∞ **Subsistema parental**

Se refiere a las relaciones entre padres e hijos. Cabe resaltar, que desde el momento en que nace el primer hijo, se forma un nuevo nivel.

La gran tarea que se tiene es que el subsistema conyugal pueda fijar límites tanto que involucren e incentiven la relación del niño con ambos padres como la continuación de apoyo mutuo sin que existan afectaciones en la relación de pareja, ubicando que el niño tiene que ser excluido de éste último.

El subsistema parental tiene que modificarse a medida que el niño crece y sus necesidades cambian, con hijos adolescentes habrá que poner en práctica la modalidad de negociación.

El subsistema parental es la unidad de la familia sobre la que recae la responsabilidad en la guía y alimentación de los niños (Minuchin, 2004 . pp.52)

∞ **Subsistema fraterno**

Este subsistema es creado cuando hay más de un hijo en la familia, por lo que hace referencia a las relaciones entre hermanos.

En el mundo fraterno, los niños aprenden a negociar, cooperar, competir. Aprenden a lograr amigos y aliados, a salvar la apariencias cuando ceden, y a lograr reconocimiento por sus habilidades. (Minuchin, 2004. pp.97)

4.2.1 Ciclo vital de la familia

Eguiluz (2003), menciona que la familia como sistema en constante evolución pasa distintas etapas que se denominan El Ciclo Vital de la Familia, por consiguiente, en cada una de estas etapas, la familia enfrenta retos y requiere realizar ajustes como la reorganización de los miembros para adaptarse de manera constructiva para vivir la siguiente etapa. Debido a lo anterior, queda entendido que se viven periodos de inestabilidad y crisis en cada una de ellas. Asimismo, hace hincapié en que las etapas no están relacionadas con las edades de las personas que conforman la relación de pareja.

Cuando la pareja decide separarse, divorciarse, no tener hijos ó alguno de los dos muere de manera inesperada, la autora diferencia que la familia será clasificada como “de dos generaciones”. A pesar de lo anterior, la familia tendrá que hacer los cambios convenientes para seguir su desarrollo.

Estrada (1982), propone analizar el Ciclo Vital de la Familia desde las siguientes fases: a) desprendimiento, b) el encuentro, c) los hijos, d) la adolescencia, e) el reencuentro y f) la vejez. Aunado a lo anterior, encuentra que en cada etapa se desarrollan principalmente

tres áreas: a) área de identidad, b) área de la sexualidad, c) área económica y d) área del fortalecimiento del yo.

Basándonos principalmente en la propuesta de Eguiluz (2003), a continuación se enlistaran las etapas que conforman el Ciclo de Vital de la Familia; es importante tomar en cuenta que para la comprensión del caso, se hará mayor énfasis en las tres primeras:

1) Enamoramiento y noviazgo:

La relación de pareja inicia cuando dos individuos distintos, que pertenecen a diferentes grupos sociales, se separan de su grupo original con la intención de formar un nuevo sistema (Eguiluz, 2003, pp.9)

Para que una pareja pueda desarrollarse es necesario que tengan la capacidad de ser autónomos y autosuficientes cada uno respecto a su familia de origen.

Estrada (1982), añade el fenómeno de la idealización presente en los dos miembros de la pareja que persiste durante el noviazgo y los primeros años del matrimonio.

2) Matrimonio

Una de las primeras crisis que enfrenta la relación de pareja después de haber contraído matrimonio o haber decidido vivir juntos, es generada por las expectativas de ambos en el noviazgo y enfrentar la realidad de convivir con esa persona diario, esto es causa de los procesos de idealización que se presentan durante el noviazgo, por tal es básico para poder superar esta complicada etapa, tener los recursos y habilidades necesarias para construir los acuerdos que se requieren para reconfirmarse.

El construir acuerdos entre la pareja va a depender de los modelos aprendidos en la familia de origen.

La relación va ir teniendo un ambiente armónico en la medida que se vea favorecida la flexibilidad de ambos para realizar los ajustes a las pautas transaccionales de cada uno, trabajando con el objetivo en común del compromiso en la creación de su sistema conyugal.

Para Cusinato (1992), la pareja es un sistema en el que lo que para una de las personas es ganancia debería ser también para la otra, al igual en el tema de las pérdidas, por lo que

existe una relación mutuamente interdependiente, basado en el principio de reciprocidad, siendo éste último es que es crucial para los miembros de la pareja ya que facilita el intercambio equitativo de comportamiento y es necesario para cultivar la relación, cuidarla y mantenerla para alcanzar la estabilidad, además del amor como condición necesaria para mantener a la pareja unida.

3) Llegada de los hijos

En particular el nacimiento del primer es un hecho que contribuye de manera considerable en la relación de pareja, ya que los reta a que aprendan los nuevos papeles de padre y madre.

Al igual que en la anterior etapa, cada uno actuara de acuerdo a lo vivido y aprendido en su familia de origen con respecto a la educación de los hijos, por lo que la pareja experimentara diferencias requiriéndose y poniendo a prueba nuevamente su flexibilidad para poder llegar a acuerdos. Además de lo anterior, Estrada (1982), menciona la necesidad que tiene la pareja de reestructuración en cuanto a los acuerdos que habían sido establecidos hasta antes de esta etapa; de igual manera también expresa que debido a los factores socio-culturales la mujer tiene la tendencia a adaptarse más rápidamente a la función de madre por su biología tener durante nueve meses al bebé lo que va creando un lazo emocional, aunque también es contundente al decir que puede llegar a rigidizarse y perder su espontaneidad en algún momento por la imagen idealizada que se tiene de ser madre.

En el área de la sexualidad, Estrada (1982), también comparte que en algunas ocasiones la llegada de un hijo puede favorecer la intimidad de la pareja ó alejarlos, siendo uno de los principales factores la postergación de las relaciones sexuales.

Con respecto a la forma de educar a los hijos, la autora señala la importancia de ser una autoridad amorosa para ellos, ya que cuando ellos van creciendo, se apropian de lo enseñado convirtiéndose en personas autodeterminadas.

4) Hijos adolescentes y adultos

Cuando llega un segundo hijo indudablemente se viven cambios en el sistema familiar generándose nuevas dinámicas, requiriéndose generar nuevos acuerdos y la creación de un subsistema nuevo que es el fraterno, es decir entre hermanos, quienes aprenden el sentido de la fraternidad, las alianzas y las coaliciones.

La incorporación de los niños a la escuela también provoca el tener que aprender a negociar y comunicarse con el sistema escolar. Durante esta etapa, es posible que se entre a una rutina monótona cuando cada uno de los miembros han aprendido que lo que deben de hacer en su rol. Lo anterior, puede llegar a cambiar cuando los hijos entran al periodo de la adolescencia por la etapa de rebeldía ante el sistema parental; mientras que los hijos van ganando autonomía, indirectamente también crece la responsabilidad que ellos tienen en su sistema familia.

Cuando los hijos logran ser totalmente autónomos, se vive otro periodo de crisis que es la salida de ellos del hogar familiar, siendo mayor en la mujer, sobre todo si se ha dedicado por completo al cuidado de los hijos. Otro momento de crisis, que puede vivir en caso de los abuelos se integren al sistema familia cuando llegan a requerir cuidados especiales movilizándolo completamente a todos los miembros.

5) Vejez y jubilación

Al momento en que los hijos dejan el hogar, se vuelve al inicio del ciclo para la pareja, lo que les implica retomar su relación de pareja, esto se puede volver sumamente complejo dependiendo si durante las etapas anteriores se descuidaron a ellos mismo por estar al cuidado de los hijos por lo que también el descuido fue para la pareja.

La jubilación es otro factor que puede ser causante de crisis, ya que se provoca cambios en el estilo de vida, rutina, horarios, actividades y economía familiar. Al igual que la enfermedad de alguno de los miembros de la pareja, ya que se tendrán que invertir los roles al uno de ellos convertirse en cuidador ó los hijos responsabilizarse del cuidado de los padres.

4.2.2. Dinámicas en la relación de pareja

Burgess, M. y Johnson, S. (2014), recordando a Bertalanffy (1973), refieren que para la teoría sistémica las interacciones familiares tienen un sentido, por lo que es imposible tratar de adentrarnos al comportamiento de un individuo sin entender su contexto.

De la misma manera, indagan en el concepto de causalidad circular entendiéndolo como la influencia que tiene el comportamiento de un miembro de la pareja en el comportamiento del otro y viceversa, tal como el ciclo interaccional de culpabilización-retracción, en la cual una persona tiende a perseguir a su pareja, mediante críticas o ataques y el otro responde de manera defensiva evitando las interacciones con su pareja. Así, el enfoque sistémico centra la atención en identificar los roles que cada uno juega en el ciclo con el objetivo de que la pareja pueda comprender el rol que están teniendo cada uno y por consiguiente el del otro.

Marcelo Ceberio (2007), señala que cuando dos personas se encuentran con el mismo interés de querer consolidar la relación, es decir, hay un deseo de amor y de inmediato la comunicación verbal es activada, por lo que al pasar por las distintas etapas en la formación de la relación de pareja cuando se expresa la frase *te amo*, el verdadero sentido es que la forma en la que pensamos ó sentimos amar es de manera parcial, amando lo del otro solo ciertas partes. Ante esto, señala una diferencia cuando se ama desde el deseo y cuando es desde la necesidad, enfatiza que cuando se ama desde la necesidad se hace desde las carencias infantiles, ubicando que las personas que carecen son dependientes, ya que no les es suficiente con ellos mismos, requiriendo construir una imagen de la pareja desde lo ideal y buscando que ésta los pueda complementar, asimismo sostiene que la necesidad genera ansiedad llegando a tomar acciones y decisiones impulsivas.

El autor designa juegos del mal amor a las dinámicas en las relaciones de pareja que van dañando el vínculo, una de ellas se asemeja a las relaciones con niveles de dependencia que él nombra *Culpables e inocentes, víctimas y victimarios*, en esta práctica el foco se encuentra en culpabilizar al otro, por lo que en la pareja no habla de un *nosotros* sino de un *tú* y *yo* traduciéndose en un lucha de poderes que va en escalada. Algunas de las frases

significativas de esta dinámica consisten en: *Tú has sido quien, Tú eres el que provoco, Tú eres el culpable, Tú deberías de haber hecho y no lo hiciste.*

Omar Biscotti (2011) menciona que para entender el eje de la dependencia/independencia, que fue referido en el apartado de las categorías de análisis, las relaciones de pareja se fundamentan construyendo relaciones dependientes, en donde cada miembro depende del otro, pero no de manera absoluta; sin embargo existen relaciones que se quedan enfrascadas en la dependencia total y absoluta del otro, que se manifiesta durante el periodo de enamoramiento, pero esta nunca se rompe, sino continua llegando a convertirse en una relación *tourtuosa*, entendiendo la dependencia como un juego relacional entre ambos.

De acuerdo con Silva y Ortiz, M. (2016), quien a partir del trabajo de Minuchin y Bertalanfey (1996), especifica dos tipos de relaciones de pareja:

- ✓ Pareja con sistema conyugal abierta: Las diferencias de opinión son resueltas mediante la negociación, es decir con una solución conciliatoria, por lo que no buscan competir sino poner sus capacidades en un bien común, por lo que buscan estar evolucionando constantemente, y concluyen sus etapas de vida antes de empezar otra.
- ✓ Pareja con sistema conyugal cerrado: Existe una lucha de poder entre ambos, por lo que las decisiones que se toman mayormente son impuestas por uno de ellos; no aceptan ningún cambio de alguno de los sistemas externos, por perder el control; algún cambio es sinónimo de peligro, por lo que se evitara que ocurra a toda costa.

4.3 Diálogo interdisciplinar: Estudios de género.

4.3.1. Género y perspectiva de género.

Lamas (s/f) afirma que el género se refiere al:

Conjunto de ideas, representaciones, prácticas y prescripciones sociales que se elaboran a partir de la diferencia anatómica entre los sexos. O sea, el género es lo que la sociedad considera lo “propio” de los hombres y lo “propio” de

las mujeres. Se reproduce mediante costumbres y valores profundamente tácitos que han sido inculcados desde el nacimiento con la crianza, el lenguaje y la cultura. Cambia históricamente, de época en época, mientras que la diferencia biológica se sostiene a lo largo de los siglos. Es también una lógica cultural omnipresente en todas las situaciones sociales. El ser humano introyecta esquemas mentales de género con los cuales clasifica lo que lo rodea: es un filtro a través del cual percibimos la vida. También los mandatos de género se encarnan en el cuerpo, por lo que es como una armadura que constriñe las actitudes y acciones corporales.

OXFAM México (2020), resalta que las diferencias biológicas entre hombre y mujeres son transformadas en desigualdades sociales mediante la intervención de roles, estereotipos, actividades y valores de acuerdo con los sexos. Por lo anterior, a lo largo del tiempo se ha podido observar un desfavorecimiento de las mujeres con respecto a los hombres, quienes cuentan con privilegios. A lo anterior, se le conoce como sistema jerarquizado de género ó sistema sexista, y es a partir de éste que se construyen las relaciones interpersonales.

Debido a lo anterior, se ha reconocido la necesidad de trabajar desde la perspectiva de género, esto es, contar con un punto de vista que permita observar los fenómenos de la realidad tomando en cuenta los efectos que tienen las relaciones sociales entre los géneros, llegando a la adopción de una mirada feminista. (OXFAM, 2020).

4.3.2. Roles y estereotipos de género.

Los hombres y mujeres presentan diferenciaciones biológicas, sin embargo, se muestran diferencias comportamentales, de pensamientos y emocionales por la influencia de la cultura, aunque ambos sexos poseen las mismas emociones, sentimientos y capacidad mental por el condicionamiento parental, educación y el contexto sociocultural, las diferencias se vuelven divisorias dependiendo del sexo, esto es, la división sexual del trabajo en la que se enmarcan múltiples culturas.

Ante lo anterior, tal y como lo mencionan Valdez-Medina, Díaz-Loving y Pérez (2005), a partir de esto, a la mujer le correspondió las actividades relacionadas con el hogar

y el cuidado de los hijos, así como la enseñanza de que su presencia era indispensable para estas actividades, mientras que en el caso de los hombres se dedicaron a la agricultura, la domesticación de animales, cacería y la guerra, dándoles el lugar de ser proveedores, agudizando aún más las diferencias. A esto, se le denominan roles de género tradicionales.

Para Aguilar, Y.; Valdez,, J.; González-Arratia, N.; González, S. (2013, pp. 209), los estereotipos de género, se refieren al conjunto de creencias existentes sobre las características que se consideran las más adecuadas, esto es la feminidad para las mujeres y la masculinidad para los hombres.

Los estereotipos crean a su vez los roles de género, es decir, la forma en la que se comportan y realizan su vida cotidiana hombres y mujeres, según lo que se considera apropiado para cada uno

A continuación, se explicarán las definiciones de los conceptos desde la perspectiva de género, es importante indicar que aunque la autonomía se detalló anteriormente desde el enfoque humanista, se retomó el concepto, ya que es un aporte a las definiciones anteriores y que pueda ser visto desde una visión integral.

4.3.3. Autonomía

Para Verdú (2017), la visión del género en la historicidad del papel de las mujeres en la sociedad es sumamente relevante, ya que, al analizar los modelos de pareja hegemónicos representados en una sociedad, permite revelar la relación con la estructura de poder patriarcal. Asimismo, el concepto de amor heterosexual está fuertemente enmarcado desde las relaciones de género, en el cual se puede observar la instrumentalización de las mujeres, su idealización y rígida estereotipación, concretizando que actualmente las relaciones heterosexuales son probablemente la más desiguales que existen, pudiendo llegar a coartar la libertad y los derechos individuales.

La relación afectiva entre hombres y mujeres es posiblemente la interacción humana históricamente más sometida a control y presiones sociales desde que se institucionaliza la división sexual del trabajo y la sociedad comienzan a otorgar a los varones el poder sobre las capacidades reproductoras de las mujeres (Verdú, 2017, pp.16).

La autora remite a ubicar que para la cultura patriarcal la principal función de las mujeres ha sido la del cuidado, teniendo claro que no es la única y la más valiosa como lo remarca la ya mencionada cultura. Las mujeres en el contexto patriarcal han sido obligadas por la norma cultural a no desarrollarse como individuos autónomos, reduciendo su sentido de vida al cuidado.

Para la autora, la interiorización de los estereotipos de género rígidos, puede ser un elemento que impide la posibilidad de construir relaciones entre hombres y mujeres desde la igualdad.

Lagarde (2005), refiere que para que las parejas funcionen, se necesita que las mujeres sean ilimitadas, es decir, que siempre estén disponibles para los otros, por lo tanto, que no tengan autonomía.

4.3.4 Autoestima

Lagarde (2001), define la autoestima de la siguiente manera:

Conjunto de experiencias subjetivas y prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma (pp.28).

Para ella, la autoestima consta de dos dimensiones: dimensión subjetiva intelectual y dimensión subjetiva afectiva, la primera se compone de pensamientos, conocimientos, intuiciones, dudas, creencias e interpretaciones que formulamos de acuerdo a lo que vive cada una, mientras que en la segunda se encuentran las emociones, afectos y deseos de una misma, con base a las experiencias vividas y sucesos que marcan la historia de vida.

Tomando en cuenta lo anterior, la autora reafirma que la autoestima es la relación que se tiene consigo misma, así como la experimentación de la propia existencia, corporalidad, formas de relacionarse consigo y con los demás.

4.3.5. Amor romántico

Herrera (2018), afirma que la manera en que las personas aprendemos a amar se remite al entorno familiar, social y cultural. En cuanto al contexto familiar, se interiorizan las formas de relacionarse que tienen los padres, llegando a pensar que eso es lo normal, además que la forma en la que se relaciona con el amor está marcada por como las personas

han sido amadas durante las etapas de la infancia y adolescencia, cruciales para la construcción y consolidación de la identidad, autoestima y autoconfianza. Es también clara en mencionar que las carencias afectivas incrementan el miedo al rechazo, al abandono, a la soledad, el miedo a que no seamos queridas o amadas, y estos miedos suele atar a que se éste en relaciones disfuncionales.

En cuanto al contexto socio-cultural, la autora indica que el rol tradicional de las mujeres ha consistido en el sacrificio por y para los demás, llegando a renunciar a sí mismas por el cuidado de los demás, además que se han valorado las mujeres destruidas o que se autodestruyen como la Virgen María, Frida Kahlo, Juana de Arco, entre otras, entendiéndose que se tiene que sufrir para ser admiradas o reconocidas.

Sufrir forma parte del rol femenino tradicional, por eso cuando disfrutamos nos sentimos egoístas o culpables. Las mujeres alegres son peligrosas para el patriarcado, que nos necesita tristes y anestesiadas (Herrera, 2018, pp.33).

Por lo anterior, refiere que el sufrimiento es político, ya que se necesita que las mujeres sigan sufriendo, por tal el patriarcado endiosa a las mártires del amor: cuanto más sensibles se es, más se sufre, añadiendo también el mito del príncipe azul, la autora menciona que se tiene que olvidar de este mito y trabajar mucho para que cada mujer se sienta aceptada, amada, se libre de las herencias familiares y realizar un ejercicio constante de desaprendizaje de los modelos violentos que se enseñaron.

Al amor hay que liberarlo del patriarcado y del masoquismo romántico: tenemos que trabajar mucho para deshacer esta asociación entre amar y sufrir, amar y sacrificarse, amar y someterse, amar y renunciar (Herrera, 2018, pp.33).

La autora refiere (2012), que así como una relación de pareja puede vivirse desde la igualdad y el equilibrio generando una red de apoyo entre los miembros de pareja ante las dificultades, también puede vivirse una descompensación, y esto sucede cuando uno lleva a cabo más renuncias y sacrificios en beneficio del otro, el equilibrio se rompe, haciendo que la persona que suele ceder y sacrificarse se sienta mal debido a que no es valorada lo que ella

hace, y es justamente cuando está el desequilibrio que aparecen el rencor y los reproches, los cuales son necesario para terminar lo erótico de una relación de pareja.

4.3.6. Trabajo reproductivo y no reproductivo

Como se puede entender, el trabajo no remunerado tiene su ejercicio de acción en la casa. Las feministas utilizan los términos espacios públicos y privados, para un mayor entendimiento de lo anterior, se hace referencia a lo siguiente:

“El espacio privado del hombre, aquel en el que él desarrolla su privacidad, sus prácticas no-públicas, se concreta físicamente en el espacio de la casa. La casa, sin embargo, está también habitada por las mujeres y, de hecho, ésta va definiéndose cada vez más como el espacio de actuación de las mujeres e identificándose con ellas. De este modo, el espacio social de la casa, el espacio doméstico (junto con todas las actividades que se desarrollen en su interior) se tildará de privado al definirse desde el yo masculino. La segregación sexual del espacio social se enfatizará cada vez más (lo público coincidirá con lo masculino; lo privado, con lo femenino) y quedará definitivamente sancionada en el s. XIX cuando, tras la Revolución Industrial, el trabajo llevado a cabo en el ámbito del hogar carecerá de un valor económico contabilizable, por lo que se acentuará más su intrascendencia pública. La oposición público/privado-doméstico generará así un modelo de actividades propias de cada sexo y establecerá una jerarquía entre las mismas. Las actividades características de los hombres, las que se desarrollan en el espacio público, tendrán, por definición, un carácter público y trascendente para el conjunto de lo social, mientras que las propias de las mujeres, relegadas al espacio de lo doméstico-privado se convertirán en intrascendentes por ser naturales, cotidianas y rutinarias” (Montón, 2000, p.45).

Cuando las mujeres paran sus actividades personales para dedicarse por completo al trabajo no remunerado, socialmente se les suele llamar “amas de casa”.

En cuanto a las “amas de casa” existe una subordinación del tiempo de las mujeres al de los otros, mediante el cuidado y la dedicación de su tiempo a la familia en general, siendo

mayor hacia los hijos y a la pareja. Además de la subordinación del tiempo, se atribuyen se les atribuyen actividades desvalorizadas socialmente, como la reproducción, procreación, el cuidado y la socialización de los hijos, el cuidado de parientes, enfermos y personas adultas mayores, así como el trabajo doméstico y de mantenimiento (García, 2014).

En *El techo de cristal en México* (Camarena y Saavedra, 2018) se menciona que, en México, las mujeres lidian con un sinnúmero de limitantes que no les permite participar de tiempo completo en el trabajo remunerado, teniendo una creciente limitante cuando se trata de puestos de dirección o coordinación. Entre las limitantes se tiene el exigente trabajo no remunerado, el sostenimiento de los roles de género tradicionales, los horarios inflexibles como los denominados “rolar turnos” y la ausencia de políticas públicas equitativas entre la vida familiar, personal y el trabajo.

Lagarde (2001), refiere que las mujeres que han sido independientes económicamente y se convierten en dependiente económicamente al comprometerse en una relación de pareja, se pierde un elemento clave en la autoidentidad y en la autoestima, ya que para la autora es ser independiente económicamente es una forma de estar activa en el mundo y es una forma de vida. Por lo tanto, concluye que la dependencia impide que se construya una relación desde la igualdad y negociación, animando que las mujeres se construyan desde la autonomía económica.

En relación al divorcio, el cual es una situación que puede traer consigo repercusiones a nivel económico, emocional y psíquico, afectando principalmente a las mujeres en la cultura mexicana por el proceso de aprendizaje que se tiene en relación a la unión matrimonial.

Al respecto, Martín (2011), comenta que en el marco tradicional a las mujeres se les ha inculcado que el matrimonio es la solución para su supervivencia, por lo que no se les ha enseñado a verse como mujeres autónomas y capaces de lograr metas personales, por lo que el matrimonio para ellas ha sido símbolo para su identidad, ya que parte del éxito de un matrimonio es medido por la capacidad que tienen las mujeres de hacer felices a todos los miembros de su familia. Es por lo anterior, que cuando un matrimonio no resulta, se vive una mayor sensación de fracaso en las mujeres, además que en hay una mayor afectación económica en las mujeres que dependen de su esposo, esto, a pesar de la incorporación de

la mujer en el ámbito laboral, ya que el trabajo femenino ha sido considerado como secundario, por lo que al tener que ser activa laboralmente hay un gran sentimiento de culpa por abandonar el cuidado de sus hijos, aumentando de manera considerable sus obligaciones cuando se pasa por el proceso de un divorcio.

4.4 Análisis de viñetas

En el siguiente apartado se podrá leer el análisis de quince viñetas seleccionadas para la construcción del diálogo intra e inter disciplinario. El proceso psicoterapéutico consistió en 18 sesiones, tomándose los fragmentos en los que se puede visualizar un cambio notable en el discurso de Marbella cuando estaba sin Héctor y cuando Héctor regresó a vivir con ella y sus hijas.

Viñeta #1

Marbella: Regresé con Héctor porque si lo amo, todo esto que pasamos nos ayudó a estar mejor como ahorita.

Terapeuta: ¿La infidelidad para ti sería una manera de aprendizaje que tuvieron ambos, en la que aprendieron a estar mejor?

Marbella: Pues una parte sí y por otra parte pues una infidelidad no se perdona tan fácil porque duele mucho, pero creo yo ya le dejé bien en claro que si lo vuelve a hacer ahora si nos pierde, es difícil tenerle confianza, pero trato de controlarme porque si voy a estar así no voy a ser feliz.

(F3, Sesión 7)

Esta viñeta representa dos características de la codependencia, la primera que es hipertolerancia a vivir constantes situaciones abusivas y la presencia de la minimización, justificación y negación hacia lo que se está viviendo en la relación de pareja (Faur, 2007), en este caso las dos infidelidades de parte de su esposo Héctor, en Marbella se alcanza a identificar el mecanismo de la negación de la realidad, llegándolo a tomar inclusive como una situación que fue necesaria para que ambos pudieran estar mejor olvidado el daño emocional que le causaron a la consultante las situaciones violentas, tal y como Whitfield

(1991), lo refiere al señalar el descuido y menosprecio de la propia persona por atender y satisfacer las necesidades de la otra persona.

Tomando en cuenta a Maslow (1991) se puede ubicar que la forma de amar Marbella es desde la necesidad por carencias infantiles que vivió, en este caso el vivirse sola, por lo cual es de manera patógena, al igual como lo menciona Ceberio (2007), amar desde la necesidad es hablar de personas dependientes que requieren construir una pareja desde el ideal y complemento, ya que no les es suficiente con ellos mismos, por tal hay una mayor tendencia a estar en relaciones disfuncionales (Herrera, 2018), en el caso de la consultante se identifica un miedo constante a quedarse sola.

De igual manera, podemos identificar el ejercicio de la autonomía en la consultante al tomar la decisión de manera libre y personal de regresar con Héctor, actuando de acuerdo a sus intereses, valores y motivaciones (Rodríguez, C., Viñuela, M. y Rodríguez, S., 2018).

Con respecto a la intervención por parte de la terapeuta, se puede destacar que se consideró a Marbella durante todo el proceso terapéutico como una persona autónoma, ubicando en este caso su toma de decisión desde la tendencia actualizante mencionada por Rogers (1987). Además de lo anterior, se puede percibir la empatía hacia la consultante, ya que no se le juzgó, sino que se contó con la capacidad de poder entenderla desde su marco de referencia.

Tomando en cuenta lo anterior, se puede llegar a reconocer que para Marbella el regresar con Héctor, pudiera haber llegado a significar una oportunidad para poder sentirse vinculada con Héctor, dispuesta a buscar las maneras posibles para que su vínculo se mantenga lo más estable posible, esto, como se revisó se nombra como codependencia sana de acuerdo con el Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano Ehkia (2018).

Viñeta #2

Terapeuta: ¿Cómo te fue en la semana?

Marbella: Pues el fin de semana fueron unos días difíciles por unos problemas muy fuertes, pero ahorita ya estoy más tranquila porque ya se aclaró y pues él está cambiando porque yo le dí a elegir.

Terapeuta: ¿Quisieras comentarme más al respecto?

Marbella: Pues yo el sábado le propuse a Héctor estar con él en la tienda pero él se empezó a alterar mucho y pues llegamos al punto de empezar a discutir muy fuerte y pues me confesó que seguía teniendo contacto con la otra mujer y pues es el sábado que él habla con ella, no sé si se ven. Entonces yo le dije que pues era ella o éramos nosotras, y si elegía a ella pues que de una vez se fuera y pues al final de cuentas me tuvo que llevar, pero no sé qué pasaría que no hubo ninguna llamada de ella. Al día siguiente, le volví a poner las cosas sobre la mesa diciéndole que ni yo ni las niñas somos su burla ni sus juguetes, y pues él decidió quedarse y hasta el momento ha tenido cambios muy buenos.

(F3, Sesión 16)

Esta viñeta muestra claramente el triángulo dramático de Stephen B. Karpman (2007), dinámica perteneciente a la relación codependiente, y la cual se puede volver un círculo vicioso difícil de romper.

Esta sesión se desarrolló cuando Héctor había regresado a vivir con Marbella y sus hijas, ya que la consultante lo perdonó después de que él le había sido infiel por segunda vez, en esta ocasión él decidió irse a vivir con su amante unos meses, mientras él y la consultante se enfrentaban a un proceso legal de divorcio iniciado por ella ante la falta de manutención hacia sus hijas.

Marbella al darse cuenta que Héctor seguía teniendo contacto con su amante, situación que no pudo controlar ni tener el dominio, características del rol del rescatador, con el que fin de que ella pudiera mantener una relación como ella la desea con Héctor, se posicionó en el rol de persecución, llegando a tener discusiones hasta lograr lo que ella quiere sin importar a lo que tenga que recurrir, en este caso era que él la llevara a la tienda para asegurarse que ya no tenía contacto con su amante; por último, se ubica en el rol de víctima, culpando al Héctor de lo sucedido y de su infelicidad, pero conservando la ilusión de que él está cambiando, hasta el punto de llegar a notar cambios favorables en su comportamiento, parte de esto tiene de trasfondo el miedo que se experimenta al sentirse necesarias, ya que como lo refiere Faur (2017), pareciera que para Marbella estar en esta dinámica forma parte de su identidad.

La dinámica de pareja entre Marbella y Héctor remite al concepto de Burgess, M. y Johnson, S. (2014) de causalidad circular, entendiéndolo desde el enfoque sistémico, ubicándolo dentro del ciclo culpabilización – retracción, en el que ambos contribuyen a que se siga sosteniendo.

Tomando en cuenta a Rogers (1980), y su término de relaciones satélite que hace referencia a la infidelidad, en la relación de Marbella y Héctor, se puede destacar resentimiento, inestabilidad emocional, miedo a la pérdida o abandono, elementos que los llevan a vivir en un círculo vicioso viviendo una relación tormentosa donde la infidelidad se volvió una constante en diferentes momentos de su relación de pareja.

Además de lo anterior, en esta viñeta no se alcanza a notar que ninguno de los dos tome la responsabilidad de sus acciones para trabajar en beneficio de su relación, ya que para Rogers (1980), se requiere que ambos puedan aceptarse como personas separadas, siendo lo suficientemente libres para decidir y que lo vivan como personas y no roles que forman parte de una dinámica.

Viñeta # 3

Marbella: A los 15 días de que él se fue, yo pensaba y quería que volviera, no me hacía la idea de estar sola y tener que mantenerlas porque él se desentendió completamente de las niñas, más que nada por eso inicié el proceso de divorcio, yo me sentía inútil, ya que yo tenía 14 años sin trabajar desde que nacieron las niñas, porque antes de ellas yo nunca dejé de trabajar.

(F3, Sesión 2)

Esta viñeta representa la alteridad laboral en la consultante, la cual como se había mencionado se refiere cuando una persona alterna entre el trabajo remunerado y no remunerado; Marbella toma la decisión de incorporarse o no al trabajo remunerado de acuerdo al estatus de su relación de pareja con Héctor y las expectativas sociales que se esperan de ella como mujer, el dedicarse al cuidado de sus hijas. Lo anterior se vuelve una decisión una decisión que no toma ella, sino que se ve obligada a tomar por las circunstancias de la situación, como el que Héctor no asumió su responsabilidad de ser el proveedor de su

familia, a pesar de que la consultante cuenta con las competencias personales para ser una mujer autónoma económicamente.

Aparte de lo anterior, se puede vislumbrar lo identificado que tenía Marbella los roles de género tradicionales, ya que al momento de nacer su primera hija, ella inmediatamente asumió el rol de hacerse cargo del cuidado y la crianza, mientras Héctor asumió el rol de proveedor, lo cual causó en ella verse incompetente, a pesar de que ella ya había sido autónoma económicamente anteriormente. Además, del impacto emocional que causó en Marbella el proceso de divorcio al tenerse que visualizar como una mujer sola y a cargo de dos hijas, ya que como lo menciona García (2014), al indicar que en el caso de las amas de casa existe una subordinación del tiempo de las mujeres a los otros mediante el cuidado y dedicación de su tiempo a los otros.

Sin olvidar tomar en cuenta, lo que Verdú (2017) y Lagarde (1991), refieren al señalar que la cultura patriarcal no da la posibilidad a que las mujeres se puedan desarrollar como individuos autónomos, y que sin duda alguna se puede ver en Marbella al reducirse en torno al cuidado, en este caso de sus hijas.

Aparte de lo anterior, si tomamos en cuenta al Ciclo Vital Familiar, como pareja vivieron una crisis al momento de la llegada de su primera hija significándose para ellos una modificación de los acuerdos y roles al que ellos estaban acostumbrados (Estrada, 1982).

Retomando a Bek (2003), se alcanza a notar que uno de los deseos personales de Marbella era el crecimiento profesional, el cual se vio frenado por la llegada de su primera hija; sin embargo, pareciera la consultante pudo encontrar la manera de compensarlo, dedicándose por completo a su rol de madre, mediante el cual pudo satisfacer necesidades personales, tal y como la misma autora lo señala.

Debido a lo anterior, durante esta parte de la terapia con Marbella, el objetivo se enfocaba a potenciar sus capacidades y habilidades para que la consultante pudiera reconocerlas en ella misma eligiendo las opciones que ella considerará más favorables con respecto a su crecimiento personal y profesional.

Viñeta # 4

Marbella: Yo ya no siento nada por él, a lo mejor era costumbre lo que yo sentía con él después, no era tanto el amor, porque si hubiera sido amor, todavía me estuviera doliendo mucho, pero ya era costumbre de tener una pareja, de que yo sentía miedo de quedarme sola con mis hijas, a lo mejor sí batallamos con el dinero pero siempre hay de comer... Cómo que esto hizo falta para que yo pudiera abrir los ojos.

Terapeuta: Marbella en esto que me estás comentando alcanzo a notar que tienes muchas habilidades, y que este momento por más doloroso que esté siendo para ti, lo ves como una manera de sacar a flote todo aquello de lo que tú eres capaz de hacer. Me quedé pensando en el comentario que te realizó tu hija acerca de poner más atención en tu cuidado y como lo has podido hacer estos días y lo bien que te ha hecho sentir el que hayas empezado con estos cambios.

(F3, Sesión 4)

En esta viñeta podemos notar a una Marbella reflexiva hablando acerca de su miedo a la soledad y en cierta medida con miedo a ser la responsable económicamente de sus hijas, aunque ella tuviera las capacidades y habilidades para hacerlo, esto, como ya se había mencionado es a causa de la internalización de los roles estereotipados que tiene Marbella, teniendo dificultad de verse como una mujer autónoma (Rogers, 1980). Por tal, la consultante ha construido su relación de pareja desde el eje de la dependencia (Biscotti, 2007), en la cual el sufrimiento juega un papel esencial (López y Pérez, 2002) reproduciendo la manera en la que la amaron (Herrera, 2018; Maslow, 1991).

De igual manera, Marbella tiene la asociación del amor con el sufrimiento, enseñanza en el rol femenino tradicional como parte de la cultura patriarcal predominante que valora el sufrimiento por encima del propio autocuidado (Herrera, 2018), añadiendo que otra característica de la codependencia consiste en la naturalización de conductas de autosacrificio (Faur, 2017; Noriega, 2013).

Con esto, se pudiera llegar a suponer que, si Héctor no se hubiera ido con su amante, Marbella seguiría en la relación sin importar el daño emocional que pudiera llegar a sentir, esto relacionado con lo que menciona Troyse (2018) respecto a Rogers, cuando hay una

frustración del desarrollo, la tendencia actualizante está aplastada por el ideal del yo, por lo que se puede notar a una Marbella sufriendo y pérdida.

Por tal, uno de los objetivos de la intervención con Marbella consistió en centrar la atención a su propio cuidado personal, es decir, voltearse a ver ella misma para darse cuenta de las capacidades que ella tenía, ya que como lo menciona el Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano Ehkia (2018), para poder comenzar a sanar después de haber vivido en una relación codependiente es necesario desarrollar habilidades de autocuidado, escucha, autoprotección y amor a uno mismo.

Viñeta # 5

Marbella: Fíjate que me encontré una amiga que hace mucho tiempo no veía y me dijo que me veía muy diferente, así como triste y pues yo le dije que estoy bien pero si había estado viviendo situaciones que me habían hecho sentir mal y pues también que tengo que estar bien al pendiente para que Héctor no me la haga otra vez (refiriéndose a la infidelidad). Y pues si me quedé pensando sobre que sí me he descuidado mucho hasta en el arreglo y sí digo “ay, apoco me veo tan madreada”, y como ya ha pasado en otras sesiones que sí tengo el tiempo, pero como que algo me pasa o siento y acabo sin hacerme ya nada.

Terapeuta: Recuerdo que sesiones atrás me compartiste que tu hija Paola te hizo un comentario similar acerca de tu cuidado, creo que es importante el reflexionar por qué te cuesta trabajo cuidarte y es que como bien lo hemos mencionado a las mujeres se nos ha enseñado más a estar cuidando a los otros, pero que en este caso tu hija está aprendiendo de ti y el cuidado que tú tengas contigo, a ella le va a apoyar a que se sienta más segura con ella misma.

(F3, sesión 10)

En la viñeta presentada podemos notar a una Marbella en estado de hipervigilancia después de haber regresado con Héctor, característica de las personas codependientes señaladas por Faur (2007), por consiguiente, se identifica que como consecuencia de una relación codependiente, como lo menciona Wetzler (2014), hay un apego poco saludable entre la consultante y su esposo frustrando en mayor medida la autonomía de ella, porque

está enfocando su energía y tiempo esperando el cambio de su esposo, por lo que ella se deja al último, además que considera la relación de pareja como necesaria para sentirse completa, esto en parte influenciado por los aprendizajes de los estereotipos de género que marca la cultura mexicana como lo refieren Herrera (2018); Verdú (2017); Noriega (2013); Lagarde (1991).

Aunado a lo anterior, recordamos a López y Pérez (2002), quienes nos mencionan que las características de una relación de pareja insana tienen que ver con la dependencia y pérdida de identidad, ya que es necesario que ambos sean autónomos y mantengan sus espacios de individualidad.

Autores como Erikson (1982) , Deci y Ryan (2008) y Henderson (2003), apuntalan que la autonomía se va construyendo en la infancia dependiendo de factores como las crianza, las relaciones familiares, su relación con el entorno, su autopercepción y las consecuencias que a partir de sus acciones, por lo que al recordar la historia de vida de Marbella podemos ubicar que no tuvo un afianzamiento personal debido a las carencias afectivas en su niñez que tuvo por la repentina muerte de su mamá y la ausencia de su papá por dedicarse al trabajo para proveer de recursos a sus hijos. Ante esto, como lo comparte Lafarga (2014), no tuvo los elementos necesarios para poder transitar de la dependencia simbiótica a la autonomía.

En el caso de Marbella, podemos alcanzar a notar una frustración en la construcción de su autonomía, construyendo vínculos dependientes. Tomando como base a Vargas (2008), el proceso de psicoterapia se centró en ser un apoyo para fortalecer la autonomía de la consultante, teniendo a la comprensión y reconocimiento de acciones y decisiones, interviniendo desde la empatía y respeto, como ejes centrales en cada sesión, aparte de la incorporación de la perspectiva de género, buscando que Marbella tuviera mayor conciencia sobre las repercusiones negativas de los estereotipos de género (Dorantes, 2021).

Viñeta #6

Se trabajó una actividad en la que se le pidió a Marbella describir sentimientos y emociones que eran frecuentes cuando estaba Héctor, teniendo la siguiente lista:

- *Desatendida*

- *Sin importancia*
- *Abandonada*
- *Infeliz*
- *Sola*
- *Enojada*
- *Sentía que él tenía otras prioridades*

Terapeuta: Algunas de estas sensaciones que tú tenías con él, ¿ubicadas en otro momento o con otra persona con quien te hayas sentido así?

Marbella: Pues con mi mamá, me recuerdo como una niña sola. Mis papás nunca acudieron a un evento ni me iban a dejar o recoger, porque ambos trabajaban mucho por ser tantos hijos. Recuerdo que desde el kínder yo me iba y me regresaba sola.

(F3, Sesión 5)

Esta viñeta nos ayuda a comprender y adentrarnos en la formación de los vínculos de Marbella, pudiendo observar que experimentó durante su niñez sentimientos profundos de soledad, adicionalmente que por las circunstancias económicas y laborales de sus padres fue orillada a crecer más rápido de lo esperado, viviendo momentos significativos con ausencias desarrollando un gran miedo a quedarse sola, tal y como podemos recordar, para Noriega (2013), estas son características de las personas codependientes, al igual para Wetzler (2014), quien añade el descuido. Ubicando que no solo el contexto familiar influye sino el entorno social y cultural, en este caso, a las mujeres se les enseña a amar desde el sacrificio por y para los demás, llegando a invisibilizarse a ellas mismas por los demás, sosteniendo relaciones disfuncionales por miedo a no ser queridas o amadas como lo refiere Herrera (2018).

Por lo anterior, podemos entender desde Lafarga (2010), que Marbella aprendió a establecer sus vínculos desde la codependencia, es decir, a Héctor lo cosificó, como manera de poseer, por miedo a volver a experimentar el verse y sentirse sola nuevamente como en la infancia, Ceberio (2007), lo denomina amar desde la necesidad desde las carencias infantiles.

Por consiguiente, estos factores fueron predominantes para la construcción de la autoestima, autonomía e identidad de Marbella.

Viñeta # 7

Marbella: Yo le dí muchas oportunidades, yo todavía le decía piénsalo porque yo le decía que yo no le iba a decir a mi familia para que no lo vieran mal... A qué grado yo lo amaba para haberle dicho eso, también le propuse tomar terapia para que a las niñas no les afectara y a todo me dijo que no y pues se fue con otra.

Terapeuta: Y fijate como ese amor que le diste a él es un amor que está dentro de ti, porque eso que tú le diste y que él decidió tomarlo de otra manera, pero la idea es que ese amor vuelva hacia a ti, a veces es más fácil darle amor al otro y nos vamos olvidando de nosotras mismas. Es un proceso, duele porque te escucho y me parece que te sientes traicionada y es completamente válido, y como también has dicho hay tristeza, dolor, enojo, coraje y te propongo que lo nombres para que no te lo lleves.

(F3, Sesión 3)

Se ha mencionado a lo largo de este trabajo la inclusión de la perspectiva de género que se trabajó con la consultante Marbella, lo cual tuvo como finalidad que Marbella se encontraría con lo que realmente era y deseaba, así como el liberarse de la culpa que sentía derivado de los juicios que recibía de su entorno familiar y social, tal y como Dorantes (2021) lo menciona, que la terapia fuera un proceso de autoafirmación promoviendo el empoderamiento, ya que podemos resaltar que a la consultante le causaba malestar y sufrimiento el no haber podido sostener un matrimonio para toda la vida como lo remarca la cultura tradicional.

Cabe resaltar, que además de lo anterior, parte del sufrimiento en Marbella radica en la ausencia de reciprocidad por parte de Héctor, debido a que por parte de él recibe rechazo y alejamiento, ya que de acuerdo con Cusinato (1992), la pareja es un sistema que se construye de acuerdo a los principios de reciprocidad y amor, necesitando un intercambio equitativo entre ambos para poder ser una pareja estable.

Asimismo, podemos notar en Marbella una fuerte creencia en torno al cuidado, tanto hacia su relación de pareja, como a la unión familiar con sus hijas y la protección de la figura de Héctor ante la familia de la consultante, llegando a invisibilizarse a ella misma y por consiguiente, sus sentimientos, esto como Verdú (2017) lo comenta, es producto de la interiorización de los estereotipos de género rígidos que se imponen en la cultura.

Tomando en cuenta el enfoque sistémico, se resalta que en la dinámica codependiente en la relación de pareja se trata de una relación de madre e hijo, tal y como lo refiere Faur, (2007), en la que en este caso Marbella enfoca su energía y tiempo en el cuidado de Héctor, es por lo anterior que podemos identificar límites difusos entre el subsistema parental y conyugal.

En cuanto a la intervención de parte de la psicoterapeuta, se alcanza a notar que está realizada desde la empatía, partiendo desde el marco de referencia de la consultante identificando sentimientos y poniéndole nombre a aquello que entre líneas emocionalmente refiere Marbella.

Viñeta #8

Terapeuta: A mí me llama mucho la atención como ha pasado tu proceso desde que me comentaste como era la relación de pareja que tenías con él y tú comentabas que en la relación te sentías en ocasiones como si tú no valieras, como si lo que tú dijeras no tuviera ningún valor, ya ahora que estás en el proceso de separación que tú palabra tiene valor y que tienes el poder de decidir lo que quieres hacer, justo como lo acabas de decir, que ya no quieres nada con él. ¿Cómo te sientes? No sé si te alcanzas a dar cuenta del cambio que has tenido.

Marbella: Han cambiado muchas cosas para bien para mí... a veces si ando loca de nervios y enojada con mis niñas pero ya no es tanto porque me siento ya diferente porque me dá cuenta que él era el que me estaba apagando y estresando... Era él el que ya no quería estar conmigo pero en lugar de decírmelo, se esperó a que pasará todo esto...Si soy otra

(F3, Sesión 4)

A lo largo de esta viñeta, se identifican grandes logros de la consultante, primeramente, el hecho de que sus hijas ya no son consideradas para ella como un medio en el que puede descargar emocionalmente su frustración, tristeza y enojo.

En segunda instancia, tomando en cuenta las etapas del proceso terapéutico de Carl Rogers, se puede notar un avance, ya que anteriormente, Marbella tenía un discurso basado en que el otro es el causante del estado de incongruencia o vulnerabilidad en el que ella se encontraba y que, siguiendo al autor, fue lo que la llevó a iniciar el proceso psicoterapéutico. Así pues, en esta etapa no se reconocen los sentimientos como propios, por lo que en esta sesión se escuchó a la consultante, reflexionando, identificando y verbalizando el estado en el que ella se sentía en ese momento, y esto, fue posible al trabajo de la terapia basado en el enfoque humanista utilizado por la terapeuta.

Por otra parte, Marbella se identifica a sí misma como una persona real, autónoma y capaz, mostrándose con seguridad para relacionarse y seguirse desarrollando, pudiéndose ubicar un proceso de empoderamiento por el que ella se encontraba transitando. Este momento se volvió clave para la consultante, ya que, a partir de verse, además como una persona resiliente, mencionado a Henderson (2003), fue estableciendo y determinando sus conductas y decisiones con base a la tendencia actualizante, tal y como lo refiere Rogers (1987).

Viñeta # 9

Terapeuta: ¿Cómo te vas de la sesión?

Marbella: Ya muy relajada, pero si ando presionada económicamente porque la verdad desde que se fue, él no me ha dado nada entonces yo tengo que estar rascándole para sacar los gastos. De lo emocional, de lo que estuve contigo me voy bien, como que a mí ya me hacía falta un espacio desde antes para poder sacar todo lo que me hecho, pero me decidí a buscar ayuda por el bien mío y de mis hijas.

Podemos ubicar la tendencia actualizante en Marbella (Rogers, 1980), al buscar iniciar un espacio psicoterapéutico para su autocomprensión y encontrar las maneras de resolver sus conflictos de una manera favorable, asimismo, se alcanza a percibir que la consultante se siente apreciada y respetada en la terapia, elementos fundamentales para Rogers (1987).

Retomando a Eguiluz (2003), Marbella se encontraba viviendo un momento de reorganización ante el inminente abandono de Héctor, lo cual repercutió en todo el sistema familiar, en los que la consultante tuvo que tomar un rol activo económicamente para la manutención de ella y de sus hijas ante la inestabilidad emocional y económica que causó la decisión de Héctor. De igual manera, la autonomía que se alcanza a percibir en la consultante respecto a estas áreas está íntimamente relacionadas con la tendencia actualizante (Rogers, 1980).

Desde la perspectiva de género, en esta viñeta visualizamos una repercusión de los estereotipos en Marbella, en los cuales se ha enmarcado culturalmente la figura de la mujer al cuidado de la casa y de los hijos, mientras que en la figura del hombre se ha relacionado con el trabajo (Montón, 2000), por lo que cuando Héctor se va y Marbella inicia el proceso de divorcio por no responsabilizarse de la manutención, le implica a la consultante un incremento de actividades y presiones para el cuidado y bienestar de ella y de sus hijas.

Asimismo, se puede ubicar a una Marbella que ha sido capaz de reconocer sus habilidades y fortalezas para ser una mujer autónoma económicamente.

Viñeta #10

Marbella: “yo era la que lo orillaba, vete a trabajar, lo apoyé en todo y como para que me haya pagado con esto, me sentí muy defraudada”.

(Mabel, Sesión 1)

En esta viñeta podemos ubicar que Marbella realizaba las funciones correspondientes a ser una “ama de casa”, tal y como García (2014) lo menciona, al referirse que implica la

subordinación del tiempo propio de las mujeres al de los demás, en este caso específicamente hacia el cuidado y dedicación de su tiempo a su esposo Héctor.

Además de lo anterior, las actividades que la consultante refiere pertenecen al rubro del trabajo no remunerado, ya que tienen como espacio de acción la casa y como Montón (2000) lo comenta, son actividades desvalorizadas, intrascendentes, cotidianas y rutinarias, a diferencia de las actividades de los hombres, las cuales son públicas y trascendentes.

De nueva cuenta, se puede notar la alteridad laboral, ya que a partir de la infidelidad de su esposo, Marbella se adentró nuevamente al trabajo remunerado, después de dedicarse varios años al trabajo no remunerado, el cual tiene la característica de que se vive como un trabajo invisible.

Pareciera que para Marbella como para las mujeres enseñadas desde los roles tradicionales, estas actividades significaban el amor, apoyo y compromiso a la pareja, aunque de nueva cuenta, se alcanza a percibir el sufrimiento que siente al no ser correspondida de igual manera, teniendo una infidelidad de parte de su esposo, generando en ella también una sensación de vacío. De igual manera, podemos recordar a Herrera (2012), pudiendo ubicar a la consultante como la persona que tendió a ceder y sacrificarse en mayor medida durante su relación de pareja, teniendo una relación basada en el desequilibrio, pudiendo percatarse en ella el sentir rencor, por lo vivido, elemento necesario para el fin de una relación, como la misma autora lo relata.

Viñeta #11

Marbella: Aparte ya ves que ahorita hay mucha inseguridad para las mujeres en León, entonces también consideré eso porque la verdad si siento una estabilidad económica, emocional y pues me siento que nos protege ante la situación de violencia tan fuerte en el país.

(F3, Sesión 7)

En esta viñeta se puede leer a una Marbella con miedo y justificando los motivos por los que decidió regresar con Héctor, después de sentirse como una mujer incompetente desde su partida, aunque como se ha podido leer a lo largo de otras viñetas la consultante demostró ser una mujer con las capacidades suficientes para poder desarrollarse como una mujer autónoma económicamente, aunque no fue suficiente debido al ambiente familiar y socio-cultural poco facilitador en donde encontraba (Vargas, 2008).

Recordando a Lagarde (2001), quien hace mención a que las mujeres que son dependientes económicamente, pierde elementos de su autoestima y autoidentidad, podemos ver claramente como Marbella se minimiza, esto también podemos ubicarlo como indefensión aprendida después de haber sido víctima de varias formas de violencia, por lo que llega a considerar al otro como alguien con mayor eficiencia y capacidad de ella misma. Henderson (2003), añade que además queda la confianza destrozada en quienes no logran ser autónomos, por haber vivido situaciones relacionadas al maltrato.

De igual manera, no podemos pasar por alto la influencia de lo anterior en los estereotipos de género que predominan en nuestra cultura, en la cual se ubica a las mujeres como sumisas y débiles, mientras que a los hombres como sujetos autónomos, fuertes e independientes. Así como, las marcas de haber crecido bajo el mito del amor romántico (Herrera, 2018), que refuerza estas creencias.

Viñeta # 12

Terapeuta: ¿Has notado algún cambio en el área sexual?, ¿Ha disminuido o aumentado después de su regreso?, ¿Te sientes atractiva para él?

Marbella: Fíjate que al principio sí muy bien, porque regresó así muy bien él, pero el sábado llegué del curso con mi hija, les di de comer y me acosté y puse a pensar: ay, ¿apoco toda mi vida va a ser así?

Terapeuta: ¿Así cómo?

Marbella: Así como de triste porque me sentía bien desanimada porque él también ha estado tomando unas acciones así de estarme reclamando por la camioneta entonces pues ha habido

varias discusiones y pues dije otra vez, problemas, y pensé y pensé que no valía la pena volver a estar triste por él porque a final de cuentas él fue el que cometió el error y tuvo la culpa y ya como que me relaje, me puse a lavar los trastes, a recoger y como que fue una manera en la que ya no me sentí mal, como que ya no me hacían daño las expresiones de él como que esté distante conmigo.

(F3, Sesión 11)

Después de haber pasado la fase de la luna miel, recordando que la siguiente etapa del ciclo de la violencia consiste en la visibilización de nueva cuenta de señales violentas, volviendo el sufrimiento y la decepción a estar presente en la vida de Marbella.

Se puede nuevamente observar que sigue el patrón interaccional presente en su relación de pareja de Culpables e inocentes, víctimas y victimarios, tal como lo dice Ceberio, (2007), predominante en las relaciones dependientes, resultando en una relación sufriente para ambos miembros, con esto último recordando a Biscotti (2017).

Asimismo, resulta sumamente interesante, observar a detalle en el discurso de Marbella la mimetización de la vida personal con la realización de actividades domésticas, tal y como lo refiere Dorantes (2021), alcanzando a ver que la consultante se llega a reconocer como objeto y no como sujeto, esto como resultado, de lo que ya se ha notado en otros momentos, de la afectación psicológica que causan los estereotipos de género.

Algo importante a recalcar, es esta capacidad reflexiva y de autoreconocimiento que tiene Marbella al poder identificar las emociones que le genera la situación desagradable que se encuentra viviendo, esto como puede pensarse es producto del proceso psicoterapéutico que 10 sesiones atrás se habían realizado con la consultante, el que ella pueda conectar la personal real que es.

Viñeta #13

Marbella: últimamente se me ha hecho difícil con las hermanas que más me apoyaron en el proceso de divorcio, porque ahora que regresé con Héctor me critican o me dicen que me va a hacer lo mismo, que para qué regresaba con él y ese tipo de comentarios. Entonces pues la verdad, yo he decidido bloquearlas y enfocarme solamente a mi familia (Héctor, Paola y Nadia) porque al final ellos son los únicos con lo que realmente cuento.

(F3, sesión 7)

En esta viñeta se resaltarán uno de los fundamentos principales del enfoque propuesto con Rogers y que sirvió de base para que la terapeuta pudiera realizar sus intervenciones desde el modelo humanista.

Rogers remarcó la importancia de que el terapeuta experimente una aceptación positiva incondicional hacia el cliente, aceptando al cliente como un ser autónomo, respetando en todo momento las decisiones que pueda llegar a tomar a lo largo del proceso psicoterapéutico. Por lo tanto, la decisión que tomó Marbella de regresar con Héctor, fue comprendida desde el marco de referencia de ella, trabajando en terapia que ella se pudiera desenvolver como una mujer con mayor autonomía, conciencia, libertad y autodeterminación (Dorantes, 2021), independiente de la decisión que tome en cualquier momento respecto a su relación de pareja.

Así, lo que la consultante comenta forma parte del sistema sexista al que se pertenece, tal y como OXFAM México (2020) lo menciona, en el que los hombres viven de privilegios, desfavoreciendo a las mujeres, por lo que en una situación como la que vivió Marbella se tiende a culpabilizar, desvalorizar, maltratar, juzgar o criticar a la mujer que decide estar o no estar con su pareja después de haber vivido una situación de infidelidad, que a poner el foco en la situación violenta, como lo fue la infidelidad. Además que, como parte de este sistema, suele haber mayores agresiones entre mujeres, ubicando una posición de privilegio nuevamente a los hombres.

Viñeta #14

Terapeuta: ¿Cómo te encuentras ahora que regresaste con Héctor?

Marbella: Pues muy bien, fijate que muy bien, ahora si Héctor se encuentra más comprometido y sí estoy viendo los cambios, ahora si me pone atención, platica conmigo y con las niñas, y ya se volvió a abrir la tienda, él se quedó administrándola y atendiéndola y yo me quedé en la casa limpiando y cuidado a las niñas.

(F3, Sesión 7)

En esta viñeta podemos identificar claramente la fase de la luna de miel de acuerdo con el ciclo de la violencia, en donde también se detectan características propias de la codependencia desde lo indicado por Faur (2007) como la negación, minimización y justificación de las conductas violentas, en este caso pareciera que la infidelidad y el abandono de Héctor pasaron a ocupar un segundo plano para Marbella, ya que se vive por un momento de satisfacción y bienestar para ella. Se puede retomar nuevamente al Centro de Psicoterapia y Desarrollo Ekha (2018), al ubicar que no se pasó por un proceso de sanación para liberarse del patrón codependiente, por lo que continúan viviendo en un estado de dependencia ambos miembros.

Respecto a la autonomía económica, se percibe que Marbella volvió a colocarse asumiendo el rol tradicional, cuidado y atendiendo las situaciones relacionadas con el cuidado de la casa y de sus hijas, por lo que se concluye que la consultante ejecutaba sus decisiones y acciones de acuerdo a lo que sucedía con su relación de pareja, la cual ella priorizaba, por esto, notamos claramente la alteridad laboral a lo largo de este caso (Lagarde, 1991; Verdú, 2017). Para Lagarde (2001), el que Marbella haya dejado de ser independiente económicamente, perdió el sostén de su autoidentidad y autoestima.

Para Rogers (1980), a partir de que la consultante regresó con Héctor, ambos tendrían que trabajar en mejorar su comunicación, aceptándose ambos como personas separadas, teniendo momentos individuales, para que puedan vivirse como personas y no como roles.

Por otra parte, de acuerdo con Rogers, después de esta sesión en la que Marbella y Héctor volvieron, las intervenciones de la terapeuta estuvieron basadas en el principio de la aceptación positiva incondicional hacia las decisiones de la consultante, reconociéndola como una persona autónoma en todos los sentidos, incorporando además la perspectiva de

género, herramienta con la que para Dorantes (2021), se busca desarrollar mayor autonomía, conciencia, libertad y autodeterminación.

Viñeta #15

“Primero yo echarle ganas, y espero salir un poquito más mejor, sacar todo lo que traigo porque él era muy mentiroso tenía que trabajarlo muy bien porque siempre me decía cosas diferentes... Yo me sentía con él muy chica,.. como nada... como recuperar lo que yo era antes “

(F3, Sesión 2)

En esta viñeta Marbella relató las expectativas que tenía de haber iniciado un proceso psicoterapéutico.

Primeramente, retomamos a Whitfield (1991), quien menciona que la codependencia es un trastorno de la pérdida de sí mismo por estar cuidando y atendiendo las necesidades del otro, y es algo que se alcanza a notar, esta invisibilización de ella misma, reforzándolo con lo que refiere Faur (2007), al ubicar que cuando se termina la relación codependiente, la persona codependiente ya no se siente necesaria para alguien, de nueva cuenta mencionando que sería como perder la identidad.

Se podría resumir que Marbella contaba con una autoestima perjudicada, al ella misma nombrarlo sintiéndose como nada, desde Lagarde (2001), para la consultante la experiencia de haber vivido una segunda infidelidad de parte de su esposo acompañado de mentiras, descalificaciones, además del abandono de Héctor, reviviendo sus heridas en la infancia fueron detonantes que influenciaron en la relación con ella misma, alterando su dimensión intelectual y afectiva. Partiendo de Maslow (1991), la consultante durante su infancia fue privada de amor, por lo que la necesidad de autoestima y afecto no fue satisfecha, acentuándose más en ese momento que Marbella vivió una separación de quien había sido su pareja varios años.

Por lo anterior, se distingue en la consultante la tendencia actualizante, en primera instancia al buscar iniciar el proceso psicoterapéutico ante el estado de incongruencia por el que se encontraba atravesando en ese momento (Rogers, 1980), a su vez que Marbella tuvo la capacidad para verse a sí misma como una mujer valiosa y merecedora de afecto, reconociendo que necesitaba apoyo para poder desarrollarse como una mujer autónoma emocional y económicamente, como había podido serlo anteriormente.

Finalmente, desde la óptica de la perspectiva de género y como ya se ha mencionado anteriormente, en la relación de pareja de Marbella y Héctor, se vivía de acuerdo a los roles tradicionales, por lo que ella se dedicaba a las actividades de la casa, las cuales son rutinarias, intrascendentes, por lo que también fue elemento influyente en la auto percepción de Marbella.

5. Aspectos éticos

A continuación, se detallan los lineamientos éticos que se tomaron en cuenta en las 18 sesiones realizadas con la consultante Marbella.

5.1 Relativos al Desarrollo Humano Sostenible

Las sesiones realizadas con Marbella fueron basadas en los Lineamientos para la práctica clínica de la Maestría en Psicoterapia Clínica de la Universidad Iberoamericana León (2020), y Código Ético del Psicólogo (2010), al hacer valer que el personal de psicología está obligado a alinearse al principio de los derechos y la dignidad de las personas al brindar una atención digna basada en el respeto hacia la consultante, reconociéndola como un individuo libre, con derechos, de la misma manera la información obtenida en el transcurso de las sesiones fue tratada bajo el marco de la confidencialidad, protegiendo, respetando su privacidad y cuidando en todo momento su integridad.

Todas las sesiones fueron supervisadas bajo distintos enfoques de la psicoterapia. En el presente caso al ser una psicoterapeuta en formación, las y los docentes siguieron la normatividad respecto al cuidado de la integridad tanto de la consultante como de la psicoterapeuta, apegándose en todo momento a los Lineamientos para la práctica clínica de la Maestría en Psicoterapia Clínica de la Universidad Iberoamericana León (2020).

5.2 Cumplimiento formal de los términos del encuadre

Durante la primera sesión con Marbella en CESCO se leyó junto con ella el consentimiento informado perteneciente a la institución (véase anexo 1), en el cual se detallaron los derechos y obligaciones del terapeuta, y también del consultante; dicho documento la consultante en pleno juicio de sus facultades mentales lo firmó apegándose a los lineamientos establecidos.

Además de lo anterior, también se le explicó la forma de trabajo, la duración de las sesiones, estableciéndose los días y el horario de las sesiones. De la misma manera, como lo indica el Art. 121 del Código Ético del Psicólogo (2010), se le pidió su autorización para que las sesiones fueran audiograbadas, lo anterior para fines de la supervisión, protegiendo en todo momento su información al ser tratada de manera confidencial ante el profesor, profesora y los alumnos y las alumnas.

Es importante resaltar que al momento en que inició la pandemia COVID-19, se mantuvo en contacto con la consultante respetando de igual manera los términos y lineamientos anteriormente mencionados, y apegándose el proceso de psicoterapia a la forma que a ella le resultará más accesible tomando en cuenta sus necesidades, que en este caso se desarrollaron mediante videollamadas de WhatsApp. Tales observaciones y procedimientos fueron revisados en todo momento bajo el acompañamiento del profesor supervisor en cuestión.

5.3 Manejo de las actitudes básicas

Como se pudo señalar anteriormente, el enfoque humanista de Rogers (1997), fue el eje transversal para el manejo de las actitudes básicas por parte de la psicoterapeuta en formación.

Las actitudes que se retomaron para el seguimiento del proceso con Marbella fueron: empatía, aceptación incondicional, escucha activa ver a la consultante como una persona autónoma y capaz, elementos fundamentales para que la terapia se convierta en una experiencia de estar en encuentro, tanto para el consultante como para el terapeuta.

A lo largo del proceso de terapia con Marbella, estas actitudes del terapeuta fueron fortalecidas, cuidadas y reforzadas durante las materias de supervisión que se tuvieron en cada semestre, así como el proceso personal que tuvo la psicoterapeuta durante el desarrollo de la Maestría.

Un factor esencial que se observó durante el proceso fue la importancia de fortalecer la empatía y que la terapia fuera un espacio en donde Marbella se sintiera apreciada y valorada, debido a que mayormente en su entorno social era fuertemente criticada por la toma de decisiones al haber regresado con Héctor, además que durante las sesiones la terapeuta le atendió, escuchó e intervino comprendiéndola desde su marco de referencia y respetando las decisiones que ella fuera tomando.

Antes de finalizar este apartado, quisiera resaltar el papel del terapeuta, ya que trabajando con relaciones en las que predomina la codependencia, es muy importante desarrollar la tolerancia a la frustración por la dinámica con la que han aprendido a vincularse este tipo de consultantes, además de la necesidad de trabajar tomando en cuenta al momento de la intervención la perspectiva de género, para poder hacer del espacio terapéutico, un espacio ético, de respeto y congruente.

5.4. Vicisitudes resistenciales del psicoterapeuta

Marbella tuvo varias vicisitudes resistenciales, entre ellas las constantes llegadas tardes y cancelaciones de sesión cuando regresó con Héctor, esto, como ya se revisó, producto de la relación codependiente de la cual formaba parte. Ante esto, se le hizo la observación acerca del descuido hacia ella misma y el lugar en el que ella se ubicaba como secundario, ya que el principal era su esposo, producto de las enseñanzas desde el género en el entorno socio-cultural en el que la consultante se desenvolvía.

La consultante llegaba a tiempo en sesiones posteriores a la observación, pero con el paso del tiempo volvía a llegar tarde, por lo que, en la materia de supervisión, se recomendó a la terapeuta que se trabajara con el tiempo que se tuviera disponible independiente de la hora en que llegaría, comprendiéndola como una mujer autónoma.

De igual manera, también se observó que el espacio terapéutico era utilizado por la consultante como descarga de sus frustraciones y deseos no realizados en cuanto a los cambios que ella esperaba o quería ver en Héctor, ante este punto, se le acompañó en su tristeza y enojo desde la responsabilidad, elemento fundamental en el trabajo terapeuta-consultante del enfoque humanista.

En cuanto a la vivencia personal de la psicoterapeuta, el proceso psicoterapéutico con Marbella se vivenció como una montaña rusa, ya que como se ha mencionado al principio del presente trabajo, el caso parecía tener un buen pronóstico, sin embargo, cuando después de vacaciones la consultante decidió regresar con su esposo, a pesar de que parecía ir en dirección a cerrar el ciclo de la relación con él, en un primer momento se consideró como un retraso en el proceso causando frustración, pero con el apoyo de las supervisiones y el análisis del caso comprendiéndolo desde el enfoque humanista, se logró entender y reconocer a la consultante como una persona autónoma, entendiendo que el éxito de un proceso psicoterapéutico en relaciones de dependencia y codependencia no radica en la separación ni en lo que la terapeuta o el terapeuta considere lo benéfico, sino en el que la consultante tome las decisiones que le parezcan más convenientes en su vida personal de una manera responsable y reflexiva.

Conclusiones

A continuación, como parte final del presente trabajo, se podrán leer los logros, principales hallazgos, aportes al marco referencias y vicisitudes durante la elaboración que se tuvieron a lo largo del proceso con Marbella.

Logros

Con respecto a los logros, se identificarán respondiendo las preguntas que fueron base para la realización del presente trabajo.

De acuerdo con lo analizado y construido a lo largo del presente trabajo, se puede responder que la codependencia emocional contribuyó limitando el desarrollo de la autonomía de Marbella, debido a que a pesar de tener las capacidades y recursos personales para poder enfrentar la situación de la separación de Héctor, ella se postergó, primeramente a sí misma por el autosacrificio, así como sus planes personales y proyectos personales que ya había iniciado para ser autónoma económicamente y poder ser el sustento para ella y sus hijas.

Con lo anterior, se puede constatar que la codependencia emocional es un patrón disfuncional en las relaciones de pareja que causa un alto nivel de dependencia, haciendo creer a la persona que ella misma es insuficiente para poder enfrentar adversidades, esto por la hipertolerancia a situaciones abusivas que vive constantemente de parte de la pareja, aunado con el sistema de creencias en cuestión de género que prevalece en la sociedad mexicana, en donde la relación de pareja juega un papel sumamente importante para la realización de las mujeres, llegando a influir fuertemente en su identidad personal.

Marbella vivió la codependencia emocional en su relación de pareja como una manera en la que le enseñaron a relacionarse, no solo en su entorno familiar, en el cual experimentó sentimientos de soledad desde muy pequeña, sino también en el entorno socio-cultural en donde se desenvolvió la consultante, el cual les enseña que a las mujeres les corresponden actividades atribuidas al cuidado y atención de las y los demás, invisibilizándose a ellas mismas, siendo el mensaje “hay alguien más importante que tú”. Por lo anterior, es frecuente que se presenten casos de dependencia y codependencia en las mujeres.

Por la dinámica de codependencia en la cual ella formaba parte, un logro notable fue que a lo largo de las sesiones, la consultante empezó a visibilizarse a ella misma, ya que en un inicio su motivo giraba en torno a las acciones de su esposo y cuidado de sus hijas, sin embargo, en el transcurso de las sesiones, Marbella reflexionó, conoció, comprendió y eligió adentrarse a su historia personal, colocándose a ella misma como persona activa y receptiva dentro del espacio de terapia,

La alteridad laboral intervino en el desarrollo de la autonomía en la consultante Marbella, al analizar que la consultante tomaba sus decisiones en el área laboral dependiendo de su situación con su esposo Héctor, esto fuertemente influenciado por los roles de género que predominan en nuestra sociedad, los cuales colocan al hombre a cargo de área económica y a las mujeres en las actividades domésticas y de cuidados, por esto, en los procesos de divorcio las mujeres que se dedican al trabajo no remunerado pasan por mayores situaciones de desventaja a nivel sistema, ya que el trabajo de las mujeres ha sido considerado como una ayuda, por lo que no se le da el mismo valor como al trabajo de los hombres, llegando a verse y sentirse a ellas mismas dependientes totalmente de la pareja y sin ninguna opción para salir adelante.

Sin embargo, cuando Marbella se incorporó al trabajo remunerado se pudo notar mayor satisfacción y motivación en ella, al generar planes y proyectos personales, fortaleciendo su desarrollo e independencia emocional y económica; pareciera que el trabajo remunerado implicó un ejercicio de priorizarse a ella misma rescatando sus deseos e intereses, que había postergado por dedicar completamente su atención al cuidado de las y los demás.

Además, es importante resaltar que durante el transcurso de la intervención psicoterapéutica con Marbella se presentó la pandemia por COVID-19, lo cual duplicó o triplicó las actividades de las mujeres y que se pudo observar en la consultante, al tener que estar al cuidado de tiempo completo de sus hijas cubriendo al cien por ciento la crianza, siendo además su apoyo educativo y sostén emocional, mientras su esposo Héctor se encargaba de atender la tienda durante el transcurso del día, lo cual provocó que se sintiera sobrepasada al estar a cargo de tantas actividades, incrementando su descuido personal y

emocional, y posiblemente podría llegarse a considerar como un factor que influyó para que ella dejará el proceso psicoterapéutico.

Principales hallazgos

De manera significativa se encontró y entendió la importancia de analizar un caso desde distintas ópticas y disciplinas, lo cual amplía el panorama de quien está como terapeuta, y esto tiene una gran influencia en el espacio psicoterapéutico con respecto al encuentro con quien(es) acuden a terapia, ya que como lo sustenta en el Enfoque Centrado en la Persona, al vivir la experiencia de que ambos están co-creandose.

De igual forma, a lo largo de la recopilación del marco teórico se pudieron encontrar diversos significados de la codependencia, lo cual desde las terapias posmodernas ha sido una construcción desde el lenguaje siendo significada desde la patología categorizándola como una relación dañina, sin embargo, también se pudo corroborar a la codependencia desde una visión saludable y necesaria en la relación de pareja para fortalecer el vínculo y compromiso entre los miembros de la pareja.

Lo anterior, como autora de este trabajo me lleva a reflexionar sobre la escucha, desde donde y con qué paradigmas personales, sociales y culturales voy escuchando y construyendo lo que la consultante me está hablando.

Aportes al marco referencial

Como ya se retomó anteriormente, el caso de Marbella fue abordado desde el enfoque humanista, sin embargo, se dialogó con el enfoque sistémico para lograr una mayor comprensión y con los estudios de género.

Por el contexto socio-cultural por el cual nos encontramos atravesando actualmente, se considera necesario que las y los terapeutas realizamos nuestras intervenciones desde la perspectiva de género, debido a que en casos donde la violencia, la dependencia o la codependencia juega un papel relevante sobre todo en las relaciones de pareja, se puede llegar a intervenir desde la revictimización incrementando el sentimiento de culpa en las y los

consultantes o incluso imponiendo las creencias personales del psicoterapeuta y así, replicar el discurso dominante por el cual hemos sido educadas y educados.

Es por lo anterior, que a lo largo de este trabajo se visualizó la alteridad laboral por la que pasan las mujeres dependiendo de su relación de pareja, y como esto repercute en su desarrollo, ya que como Carl Rogers lo mencionó en su texto en 1980, en el cual escribía sobre la incorporación de la mujer en el trabajo remunerado y la liberación de la mujer como factores que tienen una influencia significativa en el matrimonio.

Sin duda algo relevante para la autora de este trabajo que surgió durante la realización del presente trabajo, fue la gran responsabilidad que implica ser psicoterapeuta, ya que como lo han ubicado distintos autores de todos los enfoques, las y los consultantes lo posicionan en un lugar de poder y gran influencia en su vida personal.

Debido a lo anteriormente mencionado, es necesario recalcar que cuando se trata de dinámicas de codependencia relaciones de pareja como en el caso de Marbella, no siempre el éxito de un proceso psicoterapéutico tiene que ver con la separación o el divorcio, sino con lo que refería Rogers en el punto que el proceso psicoterapéutico tiene que ir en dirección a potencializar y fortalecer la tendencia actualizante de la persona, considerándola en todo momento como una persona autónoma y capaz.

Vicisitudes durante la elaboración

Con relación a los obstáculos que se tuvieron en la elaboración del presente trabajo, se identifica que se trabajó con temas que están siendo actuales y están teniendo una repercusión en las personas en estos días, por lo que la información se seguirá renovando y actualizando por la investigación de distintas autoras y autores desde diferentes enfoques.

Otra vicisitud fue que el formato de elaboración de estudio de caso, el cual sirvió como eje para la realización del presente trabajo está fundamentado bajo el enfoque psicodinámico, por lo que en las vicisitudes resistenciales del terapeuta fue complejo formularlo, ya que como se ha mencionado anteriormente este trabajo está basado en el enfoque humanista.

A manera de conclusión de lo anteriormente mencionado, se demuestra que en el proceso psicoterapia, el consultante y la o el psicoterapeuta se encuentran experimentando en conjunto a partir del encuentro con el otro, por lo que como psicoterapeutas tenemos que estar constantemente trabajando e identificando como actúan y hemos interiorizado los estereotipos de género, y practicar la perspectiva de género en nuestra formación, con el objetivo de que nuestras intervenciones sean congruentes con la persona que somos dentro y fuera del espacio terapéutico.

Referencias

- Aceves, L. (2015). Soledad en pareja: luz y sombra de los sentimientos. *Revista Prometeo: Fuego para el propio conocimiento*. 60. 2-6.
- Aguilar, Y.; Valdez, J.; González-Arratia, N.; González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), pp. 207-224
- Aguilar, N. (2015). Estudio comparativo de codependencia en mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2015/agosto/0733813/0733813.pdf> Octubre 2020
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2).
- Amador, I., Botero, N., Larrahondo, L. y Andrade, V. (2019). Significados del trabajo en mujeres que realizan trabajos productivo y reproductivo. *Psicogente* 22(41), 1-36.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5a. Edición ed.). Arlington, Virginia: American Psychiatric Publishing.
- Assor, A.; Roth, G. y Deci, E. (2004) The emotional costs of parents' conditional regard: a self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72 (1), 47-88
- Barragán, A. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztcala*. 15 (4). 1512-1531
- Beattie, M. (2015). *Ya no seas codependiente, aprende a ocuparte de ti mismo*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Imagen.
- Bek, E. (2003). Mujer: madre y profesional en la organización. En *Desarrollo Humano: Camino de Auto-reflexión y encuentro* (pp. 3-27). Celaya: Desafío Editores.
- Biscotti, O. (2011). Dependencia/Independencia en las parejas: una metáfora. Autor: Dr. Omar Biscotti. *Instituto Sistémico de Buenos Aires*. Recuperado de

<https://isdeba.wordpress.com/2011/10/13/dependenciaindependencia-en-las-parejas-una-metafora-autor-dr-omar-biscotti/>

Brenin, K.; Soenens, B.; Van Petegem, S. Vansteenkiste, M. (2015) Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: a longitudinal study. *Social Development*, 24 (3), 561-578. Doi: 10.1111/sode.12107.

Brink, D., Farber, B. & Raskin, P. (1996). *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*. Bilbao. Editorial Desclée de Brouweer, S.A., 2001

Camarena, M. y Saavedra, M (2018). El techo de cristal en México. La ventana. *Revista de estudios de género*, 5(47), Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-94362018000100312&script=sci_arttext&tlng=pt

Castelló, J. (2000). *La superación de la dependencia emocional*. Corona Borealis.

Castello, J (2005). Análisis del concepto “dependencia emocional” En *Ponencia expuesta en la Mesa Redonda sobre Trastornos de la personalidad, dentro del Primer Congreso Virtual de Psiquiatría*. Recuperado de <http://www.jorgecastello.org/articulos.htm>

Ceberio, M (2007). *El baile de la pareja: trabajo terapéutico con parejas*. México. Editorial PAX

Centro de Psicoterapia y Desarrollo Humano Ehkia (2018). Adicción al amor y codependencia. Recuperado de http://www.psikologia.com/index_htm_files/ADICCION%20AL%20AMOR%20Y%20CODEPENDENCIA.pdf

CESCOM (1993). Centro educativo de servicios para la comunidad, recuperado de http://cescom.leon.uia.mx/quienes_somos.html Abril del 2020

Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*, Barcelona, Herder.

Deci, E., Connell, J. y Ryan, R. (1989). Self-Determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*. 74(4), 580-590.

Deci, E. y Ryan R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4). 227-268.

- Deci, E. y Ryan R. (2008). A Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. *Canadian Psychology*. 49(3), 186-193.
- Dorantes, A. (15 de febrero del 2021). *Introducción a la perspectiva de género sesión 1*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CquVLDGKsfs&t=3s>
- Eguiluz, L. (2003). *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico*. México. Editorial Pax México.
- Estrada, L. (1982). *El ciclo vital de la familia*. Editorial DEBOLSILLO
- Faur, P. (2007). *Amores que matan*. Buenos Aires. Ediciones B.
- Fernández, B. (2018). La autoestima como factor protector a la dependencia en las relaciones de pareja disfuncional en mujeres entre 35 Y 55 años [tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26933> junio 2020
- García, B., Colegio de México, UN Women, Pacheco Gómez Muñoz, M. E., García, B., & Instituto Nacional de las Mujeres (Mexico). (2014). *Uso del tiempo y trabajo no remunerado en México (Vol. Primera edición)*. México, D.F.: El Colegio de México.
- Grolnick, W. et al (2014) Parental provision of structure: implementation and correlates in three domains. *Merrill-Palmer Quarterly*, 60 (3), 355-384
- Hernández, C. (2019). Los jóvenes mexicanos y sus construcciones relacionadas con los roles de género. *Acta Universitaria Multidisciplanry Scientific Journal*. 29, 1-16.
- Henderson. E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar adversidades*. España. Editorial Gedisa.
- Herrera, C. (2012). *Lo romántico es político*. Madrid. Colección Vol. 2
- Herrera, C. (2018). *Mujeres que ya no sufren por amor Transformando el mito del amor romántico*. Madrid. Catarata.
- Jourard, S y Landsman, T (1997). *La personalidad saludable: El punto de vista de la psicología humanística*. México. Trillas

- Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Landry, R. (2005). A longitudinal study of the relationship of maternal autonomy support to children's adjustment and achievement in school *Journal of Personality*, 73, 1215-1236
- Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el desarrollo humano en México?. Origen y proyecciones*. México. Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Lafarga, J. (2014) *Desarrollo Humano. El crecimiento personal*. México. Trillas
- Lafarga, J. (2014). Integridad. *Revista Prometeo: Fuego para el propio conocimiento*. 68, 46-51.
- Lagarde, M (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid. Editorial horas y horas
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua. Puntos de encuentro
- Lagarde, M. (2005). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Nicaragua. Puntos de encuentro.
- Landry, R., Joussemet, M., & Koestner, R. (2008). Internalization of the parental role and its relation to adjustment in first-time mothers. Unpublished manuscript, McGill University.
- López, M. (2009). La Psicoterapia Humanista. *En Revista Internacional On-Line de Psicología*, 13(1). Recuperado de https://psiquiatria.com/trabajos/usr_1826007866930.pdf
- López, E. y Pérez, M. (2002). Esa infinita capacidad de amar. *Liberaddictus* . Recuperado de <https://www.liberaddictus.org/desarrollo-humano/772-esa-infinita-capacidad-de-amar.html>
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of humane nature*. Nueva York. Viking Press (Esalen Series).
- Martín, Migdyrai (2011). Ganar perdiendo: los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte-divorcio-migración, Editorial Desclée de Brouwer, 2010. ProQuest Ebook Central,. Recuperado de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/iberoleonsp/detail.action?docID=3206247>.

- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid. Ediciones Díaz de Santos.
- Minuchin, S. (2004). *Familias y terapia familiar*. México. Gedisa Mexicana
- Momeñe, J., Jáuregui, P. y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*. 25(1), 65-78.
- Montón, Sandra (2000). Las mujeres y su espacio: una historia de los espacios sin espacio en la Historia. *Revista del S.A.E.T.*, 45-59.
- Montoya, B. (2000). *Psicopatología de la relación conyugal*. España. Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Moreno, A. (2018). *La práctica de la terapia sistémica*. España. Editorial Desclée De Brouwer.
- Noriega, G. (2013). *El guión de la codependencia en relaciones de pareja. Diagnóstico y tratamiento*. México. Manual Moderno.
- Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe (2021). Autonomías. Recuperado de <https://oig.cepal.org/es/autonomias>
- Pieg Iztacala. (22 de enero de 2016). *Sesión 1 Codependencia*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oTzphoTYODU>
- Rey, L. (2014). Integridad. *Revista Prometeo: Fuego para el propio conocimiento*. 68, 11 - 27.
- Rodiles, J. (2001). Codependencia. Relaciones que matan. Entrevista con el Dr. José Antonio Elizondo. *Revista Liberaddictus*. 47
- Rodríguez, C., Viñuela, M. y Rodríguez, S. (2018). Hacia una nueva conceptualización del control parental desde la teoría de la autodeterminación. Ediciones Universidad de Salamanca. Vol 30, 179-199. <http://dx.doi.org/10.14201/teoredu301179199>
- Rogers, C. (1980). *El poder de convertirse en persona*. Manual Moderno. Pp. 28-46
- Rogers, C. (1989). *The Carl Rogers Reader*. Nueva York. Houghton Mifflin Company.

Rosso, M.A., y Lebl, B (2006). Terapia Humanista Existencial Fenomenológica: Estudio de caso. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*. 4(1), 90-117.

Salcedo, C. T., Rivera-Aragón, S., Dominguez-Espinosa. A., & Díaz-Loving, R. (2021). El Desequilibrio en la pareja: la codependencia desde la teoría de interdependencia. *Informes Psicológicos*, 21(1), 29-41

Scandar, M. (2014). El uso del estudio de caso en la investigación en psicoterapia. *Psicodebate*. 14 (1), 69-84

Silva y Ortiz, M. (2016). *Tipologías de la pareja y la familia*. Serie Orientación Familiar. Recuperado de https://issuu.com/tessiesilva/docs/1._concepto_familia_45587b04ff67df

Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. México. Trillas

Sun, F. (2014). *Are you in a codependent relationship?*. Estados Unidos: WebMD Feature. Recuperado de <https://www.webmd.com/sex-relationships/features/signs-of-a-codependent-relationship#1>

Ubando, L (2015). El camino del éxito en la pareja: cinco actitudes fundamentales. *Revista Prometeo: Fuego para el propio conocimiento*. 60. 58-64.

Valdez-Medina, J.L., Díaz-Loving, R. y Pérez, B. (2005). Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios. Toluca (México): UAEM.

Vargas, A. (2015). *Acompañamiento Psicológico: Una visión humanista*. México. Trillas

Vargas, A. (2020). *Subjetividad, Humanismo y Trabajo*. Recuperado de <https://delasalle.academia.edu/AlbertoVargas>

Verdú, A. (2017). La instrumentalización de las mujeres desde una mirada histórica al amor en Occidente. IX Congreso virtual de la historia de las mujeres Universidad Técnica Particular de Loja. Ecuador

Villegas, M. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*. Universidad de Barcelona. Recuperado de

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/96920/1/002949.pdf> mayo 2020

Zamorano, C (2017). Violencia de género entre mujeres: roles y estereotipo mediatizados. [tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2017/febrero/0755408/0755408.pdf> en Octubre 2020

Zumaya, M. (1994). La formación y ciclo de la pareja humana. *Géneros*. 10, 39-50.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado



Consentimiento Informado (Adultos)

El presente formato consta de los puntos más importantes que usted debe de saber antes de ingresar a un proceso de orientación o acompañamiento psicoterapéutico.

Derechos de las y los consultantes:

- Tiene derecho a ingresar al proceso por su propia voluntad; nadie puede obligarle a recibir psicoterapia u orientación por la fuerza.
- Puede terminar su proceso en el momento que desee. El psicólogo no obligará a nadie a mantenerse en el proceso si la persona no lo desea.
- Tiene derecho a recibir la más alta calidad en los servicios por parte del terapeuta.
- Tiene derecho a ser respetado/a y valorado/a como persona.
- Tiene derecho a expresar inquietudes, dudas y/o descontentos.
- Tiene derecho a que todo servicio otorgado sea absolutamente confidencial. Sin embargo, la confidencialidad tiene ciertos límites, mismos que serán mencionados por el terapeuta.

Obligaciones de las y los consultantes:

- Hacer su mejor esfuerzo para asistir puntualmente a todas las sesiones programadas.
- Comprometerse a poner lo mejor de sí para sacar el mejor provecho del proceso.

Derechos y obligaciones del/la Terapeuta:

- La/el terapeuta debe estar presente en todas las sesiones programadas, a menos que surja una emergencia o se notifique con la debida anticipación.
- La/el terapeuta tiene la obligación de referir a una persona con otro terapeuta cuando considere que no puede otorgarle el mejor servicio.
- La/el terapeuta tiene derecho a terminar el servicio y otorgar una referencia al momento de requerir una atención especializada previa a la atención psicológica o en caso de constantes faltas a las sesiones.

Límites en la confidencialidad

- La/el terapeuta considera que la persona representa un peligro inminente para sí misma.
- La/el terapeuta considera que la persona representa un peligro inminente para otra persona, o la sociedad.
- El/La consultante revela datos acerca de maltrato hacia personas en situación de vulneración.
- El/La consultante permita por escrito que se pueda revelar o compartir información confidencial.
- La información confidencial sea requerida por alguna instancia legal debido a que el/la consultante se encuentra en alguna situación legal.

Comentar también al consultante que su expediente será archivado en el CESCO por tres años; al cabo de ese lapso será destruido.

Yo, _____ he leído y comprendido claramente la información contenida en el presente formato.

Firma: _____

Fecha: _____

El presente formato está elaborado de acuerdo a los lineamientos del artículo 9° de la Ley Federal de Protección de Datos Personales y demás aplicables "Tratándose de datos personales sensibles, el responsable deberá obtener el consentimiento expreso y por escrito del titular para su tratamiento, a través de su firma autógrafa, firma electrónica, o cualquier mecanismo de autenticación que al efecto se establezca".



**Hoja de Contacto/Primera
entrevista
Psicología Comunitaria**

Fecha:	
--------	--

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL CONSULTANTE			
Consultante:	Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
Edad:	Años cumplidos		
Dirección:	Calle	N. interior	N. Exterior Colonia
Teléfonos:	Casa (especificar)	Celular	Otro
Turno de preferencia:			

¿Quién solicita la atención psicológica?	Nombre Completo	Parentesco

MOTIVO DE CONSULTA	
Cómo se enteró de nuestros servicios:	
Motivo explícito (Tal como lo expresa el o la consultante)	
Motivo implícito (Demanda)	

Descripción general de la persona entrevistada

Familiograma

<i>(Apariencia, actitud, postura, psicomotricidad, conducta, pensamiento, discurso, lenguaje, emociones, etc.)</i>	

DATOS SOCIOECONÓMICOS

Fuente de ingreso económico:		Profesión u oficio del sostén económico:	
Personas que aportan al ingreso familiar:		Vivienda: <i>Propia, rentada o prestada.</i>	
Total de ingresos: <i>Semanal, quincenal o mensual.</i>		Transporte: <i>Auto propio, bicicleta, transporte público.</i>	

DATOS OBTENIDOS DURANTE LA PRIMERA ENTREVISTA

--

CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES

--

Tipo de entrevista	De valoración y contacto	De intervención en crisis
--------------------	--------------------------	---------------------------

Nombre y Firma
Coordinación de Psicología
comunitaria



Hoja de Seguimiento Psicología Comunitaria

Consultante:	
---------------------	--

Número de Sesión	Fecha	Observaciones



Registro de sesión

Fecha:	
--------	--

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL CONSULTANTE		
Consultante:		
Psicólogo/a o psicoterapeuta responsable:	<i>Apellido Paterno</i>	<i>Apellido Materno</i>
Supervisor/a o profesor/a de la materia:	<i>Nombre (s)</i>	

Número de sesión	
------------------	--

RELATORÍA DE LA SESIÓN
OBSERVACIONES DEL/LA PSICÓLOGO/A O PSICOTERAPEUTA Percepción del/la consultante; ideas para planear la próxima sesión, etc.

AUTO OBSERVACIÓN ¿Cómo te sentiste durante la sesión? ¿Qué te transmitió el/la consultante?, etc.

Fecha de la próxima sesión	
----------------------------	--



Reporte Psicodiagnóstico Psicología Comunitaria

Fecha :	
-------------------	--

Nombre del caso:	
-------------------------	--

ANTECEDENTES	
Datos Generales Significativos	
Motivo Explícito de Consulta (MEC) <i>Tal como se presenta en F1</i>	
Demanda	
¿Cuál fue la ruta que condujo a consulta a este sujeto?	

REPORTE		
Respuesta a la cuestión planteada en el MEC		
Diagnóstico	<input type="checkbox"/> La información recabada, el marco referencial empleado y la opinión del diagnosta permiten suponer un estado común de salud mental (normal o sano).	La atención psicológica posterior es ELECTIVA
	<input type="checkbox"/> La información recabada, el marco referencial empleado y la opinión del diagnosta no permiten suponer un estado común de salud mental.	La atención psicológica posterior es RECOMENDADA

	<input type="checkbox"/> La información recabada, el marco referencial empleado y la opinión del diagnosta hacen suponer un estado que requiere profundizar el diagnóstico y sugerir que se obtenga una segunda opinión.	La atención psicológica posterior es NECESARIA
	Es un caso primariamente:	I ORG <input type="checkbox"/> II SIT <input type="checkbox"/> III COM <input type="checkbox"/> IV ESU <input type="checkbox"/> V CTX <input type="checkbox"/>
Patrón Identificado: <i>Descripción conceptual de la situación diagnosticada desde el marco referencial empleado</i>		
Pronóstico e Indicaciones	¿Se indica psicoterapia?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	¿Requiere intervención de otro tipo?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	¿Cuál?	
	¿Requiere intervención urgente?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	¿Se le puede indicar una derivación fiable?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	¿Cuál?	
	Otras Observaciones:	
CONCLUSIÓN		
Apreciación diagnóstica global del interventor sobre el caso	<i>La extensión puede ser tan amplia como requieras.</i>	
Rasgos identificados que apuntalan el esfuerzo por la salud mental		

Análisis de la propia implicación y la contratransferencia	
--	--

I. ORGANICIDAD	
Indicadores Registrados	
Marco Referencial	
¿Es ésta la determinante primaria en el caso?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Observaciones <i>De ser necesario</i>	

II. SITUACIONES		
Indicadores Registrados	<i>Describir y ubicar en tiempo y espacio para indicar si es actual o trascendente</i>	<i>Enunciar los efectos y afectos que la situación determina</i>
Marco Referencial		
¿Es ésta la determinante primaria en el caso?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
Observaciones <i>De ser necesario</i>		

III. COMPETENCIAS

Indicadores Registrados		
Marco Referencial		
¿Circula?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
	¿Cómo? <i>Describir los modos y medios empleados</i>	
¿Produce?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
	¿Qué valor(es) agrega?	
Competencias significativas actualizadas y observadas		
Potenciales significativos no actualizados y observados		
Observaciones sobre madurez, precocidad o retraso		
La competencia se perdió (habiéndose logrado)		
¿Es ésta la determinante primaria en el caso?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Observaciones <i>De ser necesario</i>		

IV. ESTRUCTURA SUBJETIVA

Indicadores Registrados	
Marco Referencial	
Patrón Identificado	

¿Se relaciona?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	¿Con quién?
	¿Cómo? <i>Describir los modos y medios empleados</i>		
¿Disfruta? <i>Anotar declaración textual</i>			
Otros Criterios propios			
Alguna otra determinante es conflictiva con la estructura subjetiva ¿Cuál? ¿Cómo?			
La estructura subjetiva es conflictiva con alguna otra determinante ¿Cuál? ¿Cómo?			
¿Es ésta la determinante primaria en el caso?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
Observaciones <i>De ser necesario</i>			

V. CONTEXTOS	
Indicadores Registrados	Familiar <i>Familiograma (Anotar nombre y edad de al menos 3 generaciones)</i>
	Educativo / Productivo
	Socio-cultural

	Otros Significativos	
Marco Referencial		
Efectos y afectos que el contexto determina en otra(s) Determinante(s)	Familiar	
	Educativo / Productivo	
	Socio-cultural	
	Otros Significativos	
¿Es ésta la determinante primaria en el caso?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Observaciones <i>De ser necesario</i>		

CARÁTULA DE DATOS DE INTERVENCIÓN Y ANEXOS

Responsable			
Supervisor			
Organización		Lugar y Fecha	

Documentos anexados al expediente	Conformado por páginas	Observaciones

Documentos intercalados en el expediente	De la página	Número de páginas	Observaciones

INDICACIONES DE TRATAMIENTO

Qué tipo de atención se recomienda, detallar y explicar cuáles son los requerimientos de la o el paciente.

Derivación para atención psicológica en CESCO	<input type="checkbox"/> Atención Individual	Canalización	<input type="checkbox"/> Red de Apoyo Psicológico
	<input type="checkbox"/> Atención Grupal <input type="checkbox"/> Otro.- _____		<input type="checkbox"/> Vinculación Institucional
Nombre del Psicólogo o Psicoterapeuta a quién se deriva:			

Nombre Completo de Psic. que evaluó

Vo.Bo. Profesor/a de la materia o Supervisor/a:



**Reporte de Valoración diagnóstica y
Finalización
Psicología Comunitaria**

Fecha :	
----------------	--

Consultante:	
---------------------	--

DATOS DEL PROCEDIMIENTO			
Fecha de Inicio:		Fecha de Término:	
Número de sesiones planeadas:		Número de sesiones realizadas:	
Psic. Responsable: <i>(Nombre completo)</i>			
Profesor/a de la materia o Supervisor/a:			
Instrumentos aplicados <i>(Anotar el nombre de cada prueba o test)</i>			

VALORACIÓN DIAGNÓSTICA

<p>Síntesis de los resultados obtenidos en pruebas (Puntajes y datos relevantes)</p>	
<p>Diagnóstico <i>(Ejemplos: Multiaxial, Psicodinámico, tipo de apego, etc.)</i></p>	
<p>Pronóstico e indicaciones de Tratamiento</p>	<p>A continuación, describe cuál es tu apreciación global del/la paciente a partir del proceso terapéutico: ¿Requiere continuar con un proceso de psicoterapia? (Sí) (No) / ¿Urgente? (Sí) (No) ¿Requiere intervención de otro tipo? (Sí) (No) / ¿De cuál? Referencias internas (CESCOM): <i>*Terapia Individual/Familiar/Grupal/Taller</i> <i>*Médica * Psiquiátrica *Neurológica * Legal</i> <i>*Jurídica *Nutrición * Apoyo escolar</i> <i>*Psicólogos/os de Red *Vinculación institucional</i> <i>*Ninguna * Otra:</i> <i>*Ninguna * Otra:</i> Nombre del área, persona o institución a la que se refiere el caso:</p>
FINALIZACIÓN	
<p>Interrupción de proceso En caso de baja (Anotar causas o hipótesis; breve</p>	<p>•</p>

<p>síntesis del caso; objetivos cumplidos y pendientes)</p>	
<p>Terminación de proceso</p> <p>En caso de cierre</p> <p>(Breve síntesis del caso; objetivos cumplidos)</p>	
<p>Devolución de resultados al paciente</p> <p>(Sesión de cierre)</p>	
<p>Auto observación</p> <p>(¿Cómo me sentí con el caso y durante el proceso?)</p>	

Conclusiones y últimas observaciones	
--	--

Nombre completo de Psic. Responsable

Asignatura:

Vo.Bo. Profesor/a de la materia o Supervisor/a:

Vo.Bo. Coordinación de Psicología comunitaria: _____

Anexo 7. Instrumento de Codependencia

APÉNDICE 2

Instrumento de Codependencia (ICOD)

VERSIÓN PARA AMBOS SEXOS

Dra. Gloria Noriega Gayol

Las siguientes preguntas tienen como fin conocer las experiencias específicas que usted pudo haber vivido en la relación de pareja. Favor de marcar con una "X" la respuesta que mejor corresponda.

	NO	SI		
		POCO	REGULAR	MUCHO
1. ¿Ha tenido que justificar a su pareja por las faltas que comete?	0	1	2	3
2. ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0	1	2	3
3. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3
4. ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0	1	2	3
5. ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	0	1	2	3
6. ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0	1	2	3
7. ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	0	1	2	3
8. ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0	1	2	3
9. ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	0	1	2	3
10. ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0	1	2	3
11. ¿Siente confusión por sus sentimientos?	0	1	2	3
12. ¿Cuándo se siente feliz de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0	1	2	3
13. ¿Por momentos se siente sin protección?	0	1	2	3
14. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3
15. ¿Piensa que sería peor el tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	0	1	2	3
16. ¿Ha perdido la capacidad de sentir?	0	1	2	3
17. ¿Siente miedo a quedarse solo(a)?	0	1	2	3
18. ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0	1	2	3
19. ¿Para evitar problemas no dice lo que le molesta?	0	1	2	3
20. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumado(a) de trabajo?	0	1	2	3
21. ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	0	1	2	3
22. ¿La manera de ser de su pareja le lleva a aislarse del resto del mundo?	0	1	2	3
23. ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	0	1	2	3
24. ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0	1	2	3
25. ¿Acepta tener relaciones sexuales sin realmente desearlo para no disgustar a su pareja?	0	1	2	3
26. ¿Sufre de dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	0	1	2	3
27. ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a la crítica?	0	1	2	3
28. ¿Le admiran por su comprensión aunque otros hagan cosas que le fastidian?	0	1	2	3
29. ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	0	1	2	3
30. ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	0	1	2	3

Total=

107