

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud Maestría en Psicoterapia



La asociación entre la relación con el padre en edad temprana y la pareja emocionalmente dependiente en una mujer adulta en proceso de psicoterapia

TRABAJO DE OBTENCIÓN DE GRADO que para obtener el
GRADO de
MAESTRA EN PSICOTERAPIA

Presenta: **IVONNE BEUCHOT CUELLAR**

Asesor **LUIS MIGUEL SÁNCHEZ LOYO**

Tlaquepaque, Jalisco. 26 de febrero de 2025.

Índice

Introducción	1
Planteamiento del problema	4
Justificación.....	7
Pregunta de investigación.....	9
Objetivos.....	9
Marco Teórico	10
Significados.....	11
Dependencia emocional.....	12
Importancia de la validación del hijo por los padres en edad temprana.....	14
Relación de la mujer en edad temprana con el padre.....	15
Evolución a la dependencia emocional en la pareja en edad adulta.....	18
Marco metodológico	23
Diseño.....	23
Tipo de estudio.....	26
Datos recabados.....	29
Fuente de datos.....	29
Análisis y clasificación de datos.....	31
Categorías.....	33
Características de la consultante.....	34
Consideraciones éticas.....	35
Resultados	36
Conclusiones	56
Hallazgos principales	56

Aprendizaje personal	57
Alcances	59
Limitaciones	62
Referencias	63
Anexos	68

Resumen

La dependencia emocional en la pareja es un tema frecuente en los procesos psicoterapéuticos hoy en día. Las razones por las que esta dependencia tiende a desarrollarse son variadas, pero en su mayoría son producto de aprendizajes provenientes de nuestros mayores, de nuestro círculo social e incluso de nuestra cultura, los que nos hicieron creer que necesitamos de la aprobación del otro para existir. Este trabajo muestra qué correspondencia existe entre el apego ansioso con el padre en edad temprana y la vivencia de una relación emocionalmente dependiente de pareja en edad adulta, en este caso de una mujer heterosexual en proceso de psicoterapia. Para ese efecto, mediante una investigación de corte cualitativo, se transcribieron y analizaron cinco sesiones, cuyo contenido se clasificó en tres categorías principales: apego ansioso con el padre, apego ansioso con la pareja y dependencia emocional en la pareja. En cada una de las tres categorías, de manera deductiva se definieron parámetros tomando en cuenta la teoría imperante; de esta manera fueron seleccionadas las narraciones específicas de estas cuatro sesiones de la consultante que mejor reflejaran los parámetros definidos. Los resultados mostraron que las características desarrolladas por esta mujer en la infancia, en la relación con el padre, están siendo replicadas y repetidas ya como adulta con su pareja. Se da evidencia que la manera de relacionarse con personas del sexo masculino que aprendió en la infancia podría permanecer vigente en la edad adulta al seguir buscando definirse a través del otro. Con base en esta información sería posible enfocar desde un principio la práctica psicoterapéutica hacia el rastreo de recursos e instrumentos aplicables para sanar esa herida de infancia, como lo son la terapia narrativa usada para resignificar una

experiencia, la terapia psicodinámica para explorar los efectos de las experiencias tempranas en la personalidad y el impacto en las relaciones actuales y la terapia de apego para explorar y reparar los patrones de apego desarrollados en la infancia y que influyen en las relaciones interpersonales en la vida adulta, todo esto para resignificar la relación con los hombres y favorecer el cambio de una manera ágil.

Palabras clave: *dependencia emocional, apego ansioso, relación con el padre en edad temprana, relación con la pareja.*

Abstract:

Emotional dependence in a relationship is a frequent topic in psychotherapy processes nowadays. The reasons why this dependence tends to develop are varied, but mostly stem from lessons learned from our elders, social circle, and even culture, which led us to believe that we need the approval of others to exist. This paper examines the correspondence between anxious attachment to the father in early childhood and the experience of an emotionally dependent romantic relationship in adulthood, in this case of a heterosexual woman undergoing psychotherapy.

For this purpose, through qualitative research, five sessions were transcribed and analyzed, and their content was classified into three main categories: anxious attachment to the father, anxious attachment to the partner, and emotional dependence in the relationship. In each of the three categories, deductive parameters were defined based on prevailing theory; this

way, specific narrations from these four sessions that best reflected the defined parameters were selected.

The results showed that the characteristics developed by this woman in childhood, in her relationship with her father, are being replicated and repeated in her adult romantic relationship. It shows that the way she learned to relate to men during childhood persists into adulthood as she continues seeking self-definition through the other person. Based on this information, it would be possible to focus psychotherapy practice from the start on tracing applicable resources and tools to heal that childhood wound, such as narrative therapy to reframe experiences, psychodynamic therapy to explore the effects of early experiences on personality and the impact on current relationships, and attachment therapy to explore and repair the attachment patterns developed in childhood that influence interpersonal relationships in adulthood—all of this to reframe her relationships with men and facilitate change more effectively.

Key words: *emotional dependency, anxious attachment, relationship with the father, emotional relationship, partner.*

Introducción

El presente Trabajo de Obtención de Grado (TOG) expone un estudio de caso cualitativo que se centra, mediante las narraciones de una consultante, en dos temas que parecen interactuar entre sí; estos son: la relación de una mujer con su padre en edad temprana y la posible contribución de ese vínculo al desarrollo de una relación de pareja emocionalmente dependiente en la edad adulta.

Con base en la teoría del apego de Bowlby (1979) y en los estudios de dependencia emocional de Castelló (2005), es posible comprender que la tendencia a ser una mujer adulta emocionalmente dependiente de su pareja, tenga sus orígenes en la infancia, en específico en cómo el padre le enseña a separarse del mundo y en cómo la reconoce como una persona autónoma y con valía personal. Una vez arraigada esta información, de modo favorable para la mujer en edad temprana, ésta puede ser una mujer interdependiente y auto-definida, que no tiene que buscar a otra persona para que la valide. Sin dejar de lado el hecho de que el papel de la madre y los vínculos formados con ella en la infancia también juegan un rol primordial en la edad adulta, solo que para fines del TOG nos centraremos en la relación con el padre.

La madre, como figura primaria de apego en la infancia, es fundamental para el establecimiento de patrones futuros de relaciones afectivas en la edad adulta. Bowlby (1979), el padre de la teoría del apego, afirmaba que la relación cálida, íntima y continua con la madre proporciona la base para la salud mental a lo largo de la vida, ya que el disfrute y satisfacción mutuos en esta relación son cruciales para el desarrollo del niño. Las

dinámicas de apego temprano con la madre a menudo predicen la capacidad del individuo para formar relaciones seguras y estables más adelante en la vida. Así, los estilos de apego que se desarrollan durante la infancia pueden reflejarse en cómo los adultos se relacionan con sus parejas, amigos y sus propios hijos . Un vínculo seguro con la madre puede, por tanto, sentar las bases para patrones de confianza, empatía y apoyo mutuo en las relaciones futuras (Bowlby, 1979; Ainsworth et al., 1978). En resumen, la relación de apego temprano con la madre tiene un impacto significativo en la capacidad de una persona para establecer relaciones emocionalmente saludables y no dependientes en la edad adulta.

Con la información aquí presentada, se espera poder aportar más luz en torno a este supuesto y generar mayor conocimiento. Mediante un estudio de caso único, se analizan aquí las narraciones de una consultante en proceso de psicoterapia: desde sus propias palabras a través de las transcripciones de las sesiones. Las transcripciones permiten identificar temas, clasificar la información e identificar similitudes con la ayuda del análisis temático. De este procedimiento se obtiene como resultado información categorizada y ordenada para el enriquecimiento general del tema y, en un momento dado, para configurar una posible teoría con lo ya existente.

El trabajo está compuesto por las partes y contenido que se describen se seguida.

Planteamiento del problema, en donde se explica qué se va a estudiar, esto es: el apego ansioso en edad temprana, el apego ansioso en edad adulta y la dependencia emocional en la pareja. El objetivo es identificar la asociación entre la relación con su padre en edad

temprana y la relación de pareja emocionalmente dependiente mediante las narraciones en el proceso de psicoterapia de una mujer.

Marco teórico, dedicado a explicar a profundidad, con ayuda de diversos autores, los temas planteados anteriormente, todos relacionados con la pregunta de investigación, a saber: el apego ansioso, la dependencia emocional, la importancia de la validación en edad temprana, entre otros. Esta explicación contribuye a entender mejor, y a poder analizar, las narraciones de la consultante y así generar los resultados.

Marco metodológico, que explica el tipo de investigación realizada, investigación de índole cualitativa enfocada en un estudio de caso, con el objetivo de crear nuevo conocimiento. Para llevarla a cabo, empleé la transcripción de las narraciones de la consultante, la recolección de datos específicos presentes en esas narraciones y la clasificación de los mismos sobre la base de los objetivos del estudio.

Los resultados, última parte del trabajo, que consignan lo obtenido a partir de tener en cuenta la información originada en el marco teórico, las narraciones seleccionadas de la consultante y la información derivada de la clasificación y comparación de estos datos, organizada de acuerdo con los tres subtemas principales ya mencionados, que son: el apego ansioso con el padre, el apego ansioso con la pareja y la dependencia emocional en la pareja.

Dentro de los hallazgos observados en este caso, se puede ver que hay una estrecha relación entre el desarrollo de un apego ansioso con el padre a edad temprana y el participar

de una relación emocionalmente dependiente con su pareja en edad adulta, relación de pareja en la que busca tener la seguridad y la aprobación que no tuvo del padre.

Por último, al final del documento se consignan tanto los alcances que puede llegar a tener este estudio como las limitaciones del mismo.

Planteamiento del problema

La valía personal comienza a formarse en la infancia, en las relaciones con el grupo primario de apoyo, que en la mayoría de los casos son los padres. Berger y Luckman (1993) tienen una teoría que respalda esta idea, denominada “interaccionismo simbólico”. Esa teoría indica que la retroalimentación que le dan al niño las primeras figuras significativas es la que va a ir construyendo su autovaloración ya que es su primera información de cómo le ve su entorno próximo. A este respecto Vargas y Oros (2011) dicen que por eso la identidad y la valoración del niño en los primeros años de vida tienen su base en cómo los otros piensan que es, y toma como fuente primordial, si no es que exclusiva, a los padres.

Si se considera entonces una construcción pobre de la valía en la infancia, ésta puede provocar que al llegar a la adultez esas personas desarrollen una personalidad emocionalmente dependiente, a causa de que en sus primeros años de vida no les fue enseñado o expuesto que tenían valía; desarrollaron entonces su vida alrededor de la idea de que su valor estaba en la mirada del otro, idea que volvieron “su” realidad. Mayor (2000) refiere que la causa y el mantenimiento de una dependencia emocional tienen relación con una baja autoestima, que si bien no es lo mismo que autovaloración, sí es una parte de ella. Al respecto Castelló (2005) plantea que esta dependencia emocional viene derivada de la

inseguridad en sí mismo y por eso la persona requiere una reafirmación constante del exterior.

Revisemos qué es la dependencia emocional. Ésta se caracteriza en una persona por necesitar a otro para todo, incluso para definirse a sí misma. Esa necesidad genera un problema de contacto personal, que normalmente se asocia a las parejas sentimentales, aunque puede darse en cualquier tipo de relación. Castelló (2005) define a la dependencia emocional como una necesidad afectiva que solamente el otro llega a satisfacer, misma que puede presentarse a lo largo de las diferentes relaciones de la persona.

Complementariamente, De la Villa Moral *et al.* (2018) muestran cómo esta dependencia es adictiva, convirtiéndose por esto mismo en un trastorno relacional.

En cuanto a las relaciones de pareja, voy a enfocarme en dos tipos: las emocionalmente dependientes, en las que la persona dependiente entrega todo lo que es a la otra persona, y es ésta la que regula las emociones de aquélla; y las emocionalmente independientes, que son relaciones en las que ninguna de las emociones ni estados de ánimo de una persona dependen de la otra, se está con una persona, pero no se reacciona con base en ella. De estas últimas, Pilar Mallor (2006) comenta que las mujeres en estas relaciones no permiten que ninguna persona o circunstancia borre su individualidad, se quieren a sí mismas antes que a otro; y sobre las relaciones dependientes, ella misma señala que las mujeres están vacías de ese amor propio y por el miedo de quedarse así lo llenan con el amor del otro, le ceden así todo el espacio a la pareja.

La manera en que podemos vincular la construcción pobre de la valía personal y el desarrollo emocionalmente dependiente de una mujer tiene lugar mediante la narración de

la relación con sus padres en la infancia dentro del proceso de psicoterapia. White y Epston (1993) explican que la narración es una descripción de un acontecimiento ocurrido en un tiempo y un espacio determinados en el que la consultante es experta, en ella se encuentran la vivencia y las emociones reales y directas. Por ese motivo es el método más adecuado, y funcional, para recabar información en este caso.

Un estudio de mujeres adultas emocionalmente dependientes en proceso psicoterapéutico (Cubas *et al.*, 2004) evidenció que la creencia irracional más frecuente entre sus participantes refería que es absolutamente necesario recibir el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos. Por su parte, a partir de un estudio específico, Espina (2005) comenta que muchas adolescentes con problemas emocionales dicen no haberse sentido amadas por su padre o hacen referencia a la ausencia de mensajes afectivos entre ellas y sus padres, hecho que las condujo a no saber qué piensan ni qué sentimientos tienen sus padres hacia ellas; por eso no saben, o no supieron, cómo lograr su aprobación.

Existen datos que evidencian estas dos verdades, pero no información específica sobre la narrativa de estas mujeres adultas emocionalmente dependientes, sobre cómo vivieron su infancia y la relación con su padre. En consecuencia, derivado de mi propia experiencia con consultantes, considero por demás importante identificar sus experiencias de validación e invalidación por parte de sus padres en la edad temprana. Es sobre esta cuestión que planteo la pregunta base de este tema.

Justificación

El presente trabajo analiza las narrativas de una mujer en proceso de psicoterapia, que se encuentra en una relación emocionalmente dependiente y que describe cómo fue la relación con su padre en edad temprana. Esto con el fin de detectar cómo se produce la dependencia emocional en una persona y cómo esto podría relacionarse con la incidencia y la necesidad de enfrascarse en relaciones de pareja no sanas, en específico relaciones emocionalmente dependientes.

En el caso de la consultante, que ha acudido a la consulta motivada por problemas con su actual relación, he notado en su narrativa dos constantes: primera, la descripción de una relación emocionalmente dependiente, en la que ella es la que está y es para el otro y sufre por ello; segunda, relata una relación con el padre claramente pobre o nula para ella a edad temprana. Por esa razón he decidido estudiar estas narraciones y quizás aportar información acerca de si una se presenta gracias a la otra.

La información científica existente señala que una buena relación del niño con los padres es básica para el desarrollo de su autoestima, ya que ellos son el primer contacto con el mundo y gracias a ellos el niño es. Ramírez-Levine (1997) asegura que en un principio el niño se reconoce como uno mismo con los padres, relación sobre la cual se desarrolla su propia construcción. Caso contrario, cuando hay un padre ausente o incapaz de demostrar validación o reconocimiento hacia su hijo durante la niñez, éste crece con la tendencia de buscar esa validación a través de otros, espera encontrarla en su entorno. Al respecto,

Rodríguez de Medina (2013) explica cómo estas personas crecen con un concepto del *self* paupérrimo y se muestran incapaces de tomar decisiones por sí mismas.

Para validar esta información en nuestra sociedad, según datos del INEGI (2018), en México 6 de cada 10 mujeres sufren violencia psicológica en sus relaciones de pareja, y el 43.9% de las mujeres de 15 años en adelante (19.1 millones de mujeres) ha vivido algún tipo de violencia con su pareja actual. Siguiendo esa línea, en cada 100 mujeres que han estado casadas o tenido pareja, 42 de las casadas y 59 de las separadas, divorciadas y viudas, han vivido algún tipo de violencia. De ese total, el 40.1% han padecido violencia de carácter psicológico, tipo de violencia entre las que se cuenta la dependencia emocional.

Esas cifras revelan que se trata de un problema de magnitud en los rubros de la salud, el bienestar y el desarrollo tanto social como emocional. Con este trabajo pretendo iluminar con más luz uno de los posibles orígenes de tal problema, con vistas a facilitar el trabajo de la práctica psicoterapéutica y poder trabajarlo directamente de raíz y no solo con respecto a la pareja, pues de esta forma se estaría tratando solo el “síntoma” pero no la “enfermedad” en cuyo caso es probable la reincidencia en el patrón.

Al ser éste un tema recurrente en mi práctica terapéutica, mi intención consiste en buscar similitudes en estas narrativas, trabajo con el que espero beneficiar a los psicoterapeutas en su práctica, en particular cuando traten un caso de esta índole. Mi intención consiste en que tomen en cuenta esta posibilidad e indaguen sobre la historia del consultante, escuchando cómo fue su infancia. En el caso de que haya una narrativa que coincida con lo aquí planteado, quiero pensar que podrán realizar un trabajo más puntual y

efectivo en terapia, sanando esa relación primaria con el padre y la mujer con ella misma, en lugar de enfocarse en reparar la relación con el otro miembro de la pareja. De este modo, los resultados del proceso podrán ser duraderos y podrán proveer una solución de fondo, no solo temporal.

Pregunta de investigación

¿Qué asociación existe entre la relación con su padre en edad temprana y su actual relación de pareja emocionalmente dependiente, mediante las narraciones de una mujer que asiste a un proceso de psicoterapia?

Objetivos

Objetivo General:

Identificar la asociación entre la relación con su padre en edad temprana y la relación de pareja emocionalmente dependiente mediante las narraciones en el proceso de psicoterapia de una mujer.

Objetivos específicos:

- Registrar y poner por escrito las narraciones de una mujer en proceso de psicoterapia sobre la construcción actual, permeada por su propia experiencia e historia de vida acerca de la relación tanto con su padre como con su pareja actual.
- Detectar y especificar en esas narraciones características de la relación de apego ansioso con la pareja.
- Identificar y precisar características de la relación de pareja emocionalmente dependiente de una mujer en proceso de psicoterapia.

- Comparar las características de la relación con su padre en edad temprana y de la relación de pareja emocionalmente dependiente de una mujer en proceso de psicoterapia.
- Analizar las narraciones para identificar y especificar las características de la relación de apego ansioso con el padre en edad temprana.

Marco Teórico

En este apartado expongo los conceptos básicos del trabajo. Estos son: la validación, el apego ansioso y la relación de la mujer en edad temprana con el padre. De la misma forma expongo cómo los hechos así descritos desencadenan una dependencia emocional en la edad adulta. Elementos todos que analizaré en las narraciones de la consultante en las que se basa mi TOG.

El ser humano es distinto del mundo, pero necesita del mundo para afianzar esa distinción. En tal caso, la mirada del otro es necesaria, ya que resulta imposible validar que existimos si no hay nadie ahí para confirmarlo. Esta perspectiva la aborda el filósofo alemán Honneth (1992) quien afirma que “los seres humanos (...) están necesitados del reconocimiento intersubjetivo de sus capacidades y obras para lograr así una relación satisfactoria consigo mismo” (p. 88). Viveros (2017) completa la idea cuando comenta que “la búsqueda del reconocimiento mutuo y la alteridad hacen parte de la condición humana. Todo ser humano necesita de otro, desea ser amado, ansía la necesidad del otro y que esa necesidad esté dirigida a él” (p. 70).

Significados

Esta investigación se pone en marcha con la explicación del significado de dos de los componentes base de este trabajo, a saber: validación del otro y dependencia emocional. Con respecto al primero, la Real Academia Española (en adelante RAE), (RAE, 2020, párrafo 1), que la validación es “dar fuerza o firmeza a algo, hacerlo válido, y se entiende por VÁLIDO en su tercera acepción: lo apreciado o estimado.” Por lo tanto, la “validación del otro” consiste en reconocerlo y darle importancia como persona. Con más detalle, Gempeler (2008) precisa que la validación puede definirse como una aceptación emocional profunda e incondicional del otro en un momento dado, sin juicios, consejos ni cambios. Es una aceptación de su persona tal y como es, a la vez que se le transmite la seguridad de que sus sentimientos y comportamientos tienen sentido.

Ahora bien, una validación nula o pobre de una persona por otra, sobre todo en la etapa de desarrollo, puede dar lugar a una autoestima baja y a una autopercepción débil, como lo explican en su teoría del espejo Berger y Luckman (1993). En ella plantean que una persona construye estos conceptos de sí con base en la retroalimentación que recibe de sus figuras significativas, que en el caso de sus primeros años de vida proviene en su mayoría de los padres. De esa manera, el niño llega a ser como sus padres piensan que es; sólo que, si esta idea es deficiente, en el niño se genera una necesidad de ser visto para saber que existe, necesidad a la que dedica todo su tiempo y sus actividades, dando origen a una dependencia emocional.

“Dependencia emocional” es un término relativamente nuevo, a cuyo respecto no hay aún bastante información ni estudios ni rutas de tratamiento. Autores como Peele (1975),

Beck (1990) y Sirvent (2004), aportaciones de los cuales se incluyen en este trabajo, concuerdan en algunos aspectos sobre la cuestión y en otros disienten. Castelló (2005), el mayor ponente sobre este tema, la considera como un trastorno mental y propone incluso un modelo explicativo al respecto. A su juicio, la falta de información se debe a un descuido de la psicología y de la psiquiatría sobre los sentimientos positivos y negativos del ser humano hacia el otro. Villa Moral y Sirvent (2009), por su parte, suscriben lo dicho por Castelló y agregan que, al tratarse de un tema mayormente amoroso, suele tomarse como algo pasajero.

Dependencia emocional

Una teoría importante para el desarrollo y la comprensión de la dependencia emocional, es la del apego de Bowlby (1979). De acuerdo con este autor, el apego se origina con los cuidadores principales (normalmente los padres) del niño y solo se crea un tipo de apego. Éste se forma en la primera infancia y es fundamental para el desarrollo y la función mental en la edad adulta, ya que actúa como base para explorar el mundo futuro, creando una referencia para las relaciones sociales venideras. Por esa razón es importante que el tipo de apego sea seguro.

El mismo Bowlby (1979) identifica 4 tipos de apego: 1. el *apego seguro*, que se presenta cuando el niño tiene y siente la incondicionalidad de sus padres, quienes lo validan y le brindan seguridad; 2. el *apego ansioso o ambivalente*, que lleva al niño a crecer con inseguridad e incertidumbre pues sus padres o cuidadores son inconsistentes en sus cuidados; el niño siente la necesidad de la validación por parte de éstos, necesidad que le genera en la edad adulta angustia ante una probable separación de su figura de apego y el

impulso de vigilar constantemente a esa figura para que no lo abandone; 3. el *apego evitativo*, en el cual el niño se siente completamente abandonado de tal modo que se fuerza a ser autosuficiente desde pequeño, evitando en su adultez la cercanía y la intimidad; 4. el *apego desorganizado* que es una mezcla entre los últimos dos, crea miedo, inseguridad e impulsividad.

La dependencia emocional es característica de personas que desarrollaron durante su infancia un apego ansioso o ambivalente, en quienes permanece latente el miedo a ser abandonados o no vistos otra vez, aunque esto ocurra de manera inconsciente. Hazan y Shaver (1987) mencionan que los adultos con este tipo de apego muestran conflictos pendientes con las figuras de apego, hay enojo activo o pasivo con ellos, su confianza es débil y no son capaces a primera vista de acoger favorablemente la influencia de sus relaciones de la infancia y las presentes.

La dependencia emocional, en consecuencia, se caracteriza por que una persona necesita siempre a otra para todo, incluso para definirse a sí misma; normalmente se asocia a las parejas sentimentales, aunque puede reconocerse en cualquier tipo de relación. Castelló (2005) la define como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p.17). Villa Moral y Sirvent (2009). complementan diciendo que “las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende” (p. 231).

En toda relación humana hay rasgos de dependencia que incluso son necesarios y propicios para adaptarse y crecer, pero hay un punto en el que dicha dependencia se vuelve patológica e involucra la integridad de la persona, que necesita persistentemente del otro, deteriorando significativamente distintas áreas de su vida personal al grado de convertirse en un trastorno mental, como lo menciona Castelló (2005). Esta situación puede traer consigo distanciamiento familiar, problemas laborales, abandono de actividades, entre otros efectos, que a su vez pueden producir en el dependiente el desarrollo de comorbilidades como depresión y ansiedad.

Es importante aclarar que la dependencia emocional se atribuye mayormente al género femenino. Esto puede deberse a que las mujeres acuden más a terapia y a que para ellas, en comparación con los hombres, es más aceptado socialmente hablar sobre estos temas. Estos datos no son oficiales, sin embargo, se cree que realmente la dependencia emocional tiene una prevalencia equitativa en ambos géneros. Este punto de vista lo desarrollan Lemos-Hoyos *et al.* (2009) en su estudio.

Importancia de la validación del hijo por los padres en edad temprana

Para entender más el tema, es indispensable referirse a los orígenes. En la niñez va construyéndose un ego incipiente, el cual implica que el “yo” se separa del mundo. Ese “yo”, incipiente y en construcción, necesita la validación del otro, el reconocimiento por parte del otro de que existe, afirmación que dan normalmente los padres. Roa (2013) argumenta que un niño cuando nace no tiene la capacidad de diferenciarse de las personas a su alrededor, piensa que es parte de ellas, que todo es una sola persona; sólo conforme va creciendo, va descubriéndose separado del otro. Con un enfoque centrado más en el sentido

del vínculo maternal, Ramírez-Levine (1997) establece que en un principio lo existente entre la madre y el niño es una relación fusional, básica para que el bebé construya su primera vivencia existencial, que también funge como cimiento para que el niño comience a apuntalar su propia construcción.

Esta interacción inaugural con los padres constituye el primer contacto que tenemos con el mundo y una especie de modelo de cómo vamos a concebir las relaciones con los demás; sienta un precedente para el desarrollo de la autoestima y la valía personal. Polaino-Lorente (2001) puntualiza este hecho al describir que una persona desarrolla su autoestima gracias a la valoración previa de los padres, particularmente, ya que fueron quienes lo trajeron al mundo. Más en específico, Panesso Giraldo & Arango (2017) explican que este proceso de creación de la autoestima se sustenta en cómo vive la persona sus experiencias de fracaso y de éxito, sobre todo el tipo de retroalimentación que recibe de sus padres acerca de dichas experiencias, pues ello va a generar una imagen positiva o negativa de sí.

Relación de la mujer en edad temprana con el padre

No existe una teoría específica que acredite, o se enfoque en, la importancia del padre en el desarrollo y la organización de la personalidad de los hijos en general, mucho menos de las hijas mujeres en particular. Se sabe que el padre se relaciona más con los primogénitos varones que con las primogénitas mujeres y como mencionan Depner y O'Leary, (1976), no circulan aseveraciones concretas con respecto a las hijas, sólo existen propuestas parciales a la vez que se sigue tomando al padre como *el otro* sobre la base de que no ha habido una relación simbiótica de ellas con él. Sobre esta cuestión, Quaglia y Castro (2007) argumentan que a pesar de que el número de estudios sobre el papel del

padre en el desarrollo de los hijos se ha multiplicado, hace falta un conocimiento orgánico acerca de su función y que el padre mismo sea tomado en cuenta como un factor importante en el desarrollo de la personalidad de los hijos en general.

Ahora bien, un padre ausente en edad temprana aumenta el riesgo de problemas psicológicos en las mujeres a inicios de su edad adulta. Esa correlación la confirman Estrada *et al.* (2014) en su estudio sobre el impacto del padre ausente en la vida de ocho adolescentes mujeres, una de cuyas conclusiones refiere que dicha ausencia origina varias consecuencias negativas: pone la vida emocional de la hija en un estado constante de crisis, vulnerabilidad e inseguridad, con la sensación constante de soledad, tendiendo así a dañar sus relaciones con personas del sexo opuesto. Por eso es de sustancial importancia la relación entre las niñas y ambos padres, tal como lo confirma Nielsen (citado en Maglio, 2013): “La base de un armonioso desarrollo emocional femenino radica en una saludable, firme y segura relación con sus padres” (p. 41).

La relación padre varón-hija, al ser él la primera persona del sexo opuesto con quien ella tiene contacto, en cuyo caso un desarrollo adverso o poco propicio de este vínculo puede ocasionar problemas relacionales en la mujer adulta. Maglio (2013) aborda esta situación desde la teoría de Jung; afirma que cuando padre e hija viven esta fase de manera sana, ella va a presentar una actitud de predilección por el padre y con esto una rivalidad con la madre; y que cuando se vive esa fase de manera patológica y el amor hacia el padre no es recíproco, ocurre lo opuesto: la hija rechaza al padre al sentirse ella misma rechazada por él.

Otra constante que puede referirse cuando hay un padre ausente o incapaz de demostrar validación o reconocimiento hacia su hija durante la niñez de ésta es que ella crece con la tendencia de buscar esa validación en otros, esperando encontrarla en el exterior. Branden (1994) asegura que, si una persona se desarrolla de manera normal, transfiere a sí misma su fuente de aprobación externa; es decir, se pasa de tener la aprobación del otro a tener la aprobación propia en el primer lugar. De no ser así, la persona se convierte en alguien con un pobre y disfuncional concepto del *self*, que la lleva a buscarlo en los demás y a desarrollarse como alguien inseguro e incapaz de tomar decisiones sin el apoyo de alguien más (Rodríguez, 2013).

Al no satisfacer esa necesidad, la niña se siente incompleta o siente que no es suficiente, con la consecuente afectación de su autoestima. Esto crea una imagen pobre de sí misma, así como la necesidad de encontrar la parte que le falta o de conseguir la aprobación del otro a como dé lugar perdiendo de vista su identidad. Momeñe & Estévez (2018) se refieren a esta situación diciendo que “a través de la dependencia emocional intentan cubrir desadaptativamente dichas necesidades emocionales insatisfechas originadas en la infancia, siendo la pareja quien les proporciona satisfacción y seguridad personal” (p. 360). Con una precisión mayor, Rodríguez (2013) comenta que, desde su punto de vista, el mayor defecto que tienen o desarrollan estas personas es su baja o nula estima, su exagerada preocupación por el otro y el olvido total de lo más importante, que es su persona.

Evolución a la dependencia emocional en la pareja en edad adulta

Cuando la vida de una mujer alcanza la edad en que interactúa con otros roles masculinos, aparte del padre, esta búsqueda de aprobación se traslada al abuelo, al maestro o a cualquier otro hombre que para ella signifique autoridad y que además pueda darle eso que necesita; acabará poniéndose a expensas del criterio del otro. Rodríguez (2013) lo expresa con bastante claridad: “cuando el individuo adquiere el rol de complacer a un compañero o la figura de autoridad, normalmente, el dependiente opta por complacer a la autoridad, ya que es el personaje capaz de ofrecer mayor orientación, apoyo y protección” (p. 145).

De esta manera, la mujer desarrolla un modelo de comportamiento de acuerdo con sus experiencias con el padre en edad temprana, funcional o disfuncional, afectando sus patrones de pareja futuros. Trivers (1972) en su teoría del involucramiento paternal descubrió que el nivel en que un padre se involucra con su hija pronostica la cantidad o calidad de involucración que ella probablemente recibirá de su(s) futura(s) pareja(s).

En este punto confluyen la teoría de Bowlby y la dependencia emocional en la pareja, esto quiere decir que el tipo de relación de pareja que elige una persona adulta que desarrolló un apego ansioso o ambivalente suele ser el que establece con otra persona con apego ansioso o evitativo. Este hecho conduce a que la relación esté cargada con dependencia emocional por parte de ella y a que en general no sea muy disfrutable, sino que se desenvuelva entre la angustia y el miedo ocasionados por la constante sensación de posible abandono de su pareja. En su artículo sobre apego y pareja, Granillo y Sánchez (2020) menciona que a estas personas les es fácil enamorarse, pero les resulta complicado

encontrar alguien que se comprometa; son personas que presentan fluctuaciones en sus estados de ánimo, son víctimas de sus distorsiones cognitivas, que les hacen pensar que no son suficientes o valiosas por contraste con el otro, que les parece que sí lo es. Por esta vía incrementan sus exigencias y crean desgaste y cansancio en el otro, lo cual actúa como un reforzador del miedo al abandono.

Al manifestarse esas carencias emocionales, las personas se mueven hacia el intento de satisfacerlas con la pareja, así que vuelcan todo lo que son en alguien que les brinda el sentimiento temporal de ser suficientes. Entonces logran definirse por el mero hecho de estar con esa persona, ya que es *la que las ve*. Villa Moral et al. (2018) aseguran que esta “interrelación puede derivar en apego dependiente con la manifestación de síntomas psicopatológicos de merma de la autonomía personal, necesidad excesiva del otro, síntomas de abstinencia y *craving* en su ausencia” (p.157).

En el momento en que experimentan por primera vez ese tipo de vinculación, las personas experimentan emociones intensificadas; pero a la vez sienten miedo, producido por el deseo de no perder lo que ya tienen. En consecuencia, se crea una relación de dependencia, y esas personas se encuentran en contacto constante con la idea de llegar a sentirse nuevamente abandonadas o no vistas. De este modo comienza esta lucha entre ser y ser para el otro, que al mantenerse hace perder cada vez más la identidad propia. Castelló (2012) afirma que una persona dependiente ya no tiene vida propia porque vive la vida del otro o la suya a través del otro, siempre y cuando éste se lo permita. Más aún, Cuervo & Martínez (2013) señalan que esta dependencia impide que se pueda romper el ciclo, dando por sentado que todo gira en torno a dicha dependencia ya que el objetivo principal es no

perder al otro. Ese miedo es generado por la posibilidad de que suceda y por eso las personas dependientes admiten distintos tipos de violencia en innumerables ocasiones, es que piensan y actúan conforme a la pretensión de mantenerse en esta relación sin importar el costo.

Cuando arraiga la idea de que ella no existe sin la mirada del otro, pone todo a expensas de ese otro, creándose entonces una relación subordinada o un amor subordinado en donde ella *trabaja* para él, aunque sienta que lo hace para sí misma. Villa Moral y Sirvent (2009), exponen que las personas dependientes emocionalmente tienen una forma específica de dependencia: es subordinada, con necesidad impetuosa de estar con la persona de quien se depende, colocan el punto focal en el otro y desarrollan problemas de identidad y auto-negligencia. Castelló (2012) expone que, si esta idealización del otro ocurre, el trato hacia la persona que lo idealizó siempre va a ser de subordinación, “como si alguien muy bajito se dirigiera a un gigante del cual necesita” (s.p).

Con este tipo de relaciones son visibles los condicionantes, que si no son cumplidos surge el riesgo de perder dicha relación y de reafirmar la idea de no ser suficiente. En tal caso, ella está dispuesta a anularse a sí misma con tal de conseguir lo que entiende como amor del otro. Lemos *et al.* (2007) denominan a estos condicionamientos “Los Deberías”, a los que caracterizan como distorsiones cognitivas pues obligan a que se procese la información con estándares muy rígidos e inflexibles, frente al cómo tienen que suceder los hechos; y esos estándares hacen que cualquier cambio de dichas normas sea considerado como insoportable.

En este punto del proceso se instaura ya por completo en la persona la identidad de víctima que se había ido creando desde edad temprana, identidad que le otorga sentido y valía. La persona se vuelve una víctima ante su victimario, que es en este caso su pareja. En esta línea de ideas, Giglioli (2018) afirma que “ser víctima otorga prestigio, exige escucha, promete y fomenta reconocimiento, activa un potente generador de identidad, de derecho, de autoestima. Inmuniza contra cualquier crítica, garantiza la inocencia más allá de toda duda razonable” (p. 171). Es por esa razón que se vuelve funcional dicha posición, pero por ser ya la consecuencia inmediata de la pérdida moral total. Lemos *et al.* (2007) explican que se presentan pensamientos del tipo: “Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean [...] Soy una víctima de mis circunstancias. Estas afirmaciones llevan al dependiente emocional a asumir la responsabilidad por el cambio de comportamiento de su pareja, asumiendo una posición de salvador frente a ésta.” (p. 65) Las personas metidas en este embrollo llegan a pensar que son la causa de lo que pasa a otros y que son a la vez los que tienen que arreglar eso mismo.

En una relación de este tipo, el amor no es un amor entre iguales, es la expresión de una necesidad existencial de validación por parte de un padre o rol masculino primario sustituto, que no busca amar a la mujer sino corregirla, educarla y moldearla. De acuerdo con Sluzki (2006) la persona dependiente, al tener estas descripciones alteradas, experimenta un descanso temporal de este sentido de traición de los valores básicos que traen consigo los actos de violencia justificando que estas vivencias sucedieran porque fueron actos de educación, de amor o creados, forzados e incluso hasta disfrutados por la persona, porque ésta se lo merecía.

Lo que se crea entonces es un círculo vicioso en el que para la mujer se refuerza constantemente la idea de su necesidad de ser anulada, ya que lo entiende como un reconocimiento; sólo que este reconocimiento es adoptado y falso: en realidad tiene miedo de su independencia porque no tiene construida una identidad propia. Al respecto Estébanez (2010) expone que estas personas tienen una idea del amor como algo que no se puede controlar ni evitar, y esta idea las lleva a perdonar todo y a admitir situaciones o comportamientos que, si se piensan racionalmente, sabrían que no les conviene admitir. En esta línea de pensamiento, Ferrer & Bosch (2013) explican:

“Así, la creencia en que el amor (y la relación de pareja) es lo que da sentido a sus vidas y que romper la pareja, renunciar al amor es un fracaso puede retrasar la decisión de romper o de buscar ayuda; la creencia en que el amor todo lo puede llevaría a considerar (erróneamente) que es posible vencer cualquier dificultad en la relación y/o de cambiar a su pareja (aunque sea un maltratador irredento) lo que llevaría a perseverar en esa relación violenta; considerar que la violencia y el amor son compatibles (o que ciertos comportamientos violentos son una prueba de amor) justificaría los celos, el afán de posesión y/o los comportamientos de control del maltratador como muestra de amor, y trasladaría la responsabilidad del maltrato a la víctima por no ajustarse a dichos requerimientos.” (p. 114)

Con ese párrafo se demuestra que la persona emocionalmente dependiente, con tal de no perder al otro, que es quien la define, es capaz de soportar, sufrir, cambiar y mantenerse en un estado completamente negativo y de sufrimiento antes que quedarse sola ya que eso sería su fracaso más grande.

Lo antes mencionado permite reconocer cómo una carencia que vive la niña a edad temprana de parte de su padre tiende a perpetuarse en ella siendo ya mujer y en su relación con las figuras masculinas, en especial con la pareja, de la que ella espera inútilmente le otorgue ese fragmento de identidad que percibe como falto. Esta mujer paga un precio alto para sentirse completa. El precio consiste en disolver en el otro lo poco que ella es, dando lugar así a una dependencia emocional. Como ya se mencionó, al convertirse en una persona que necesita a su fuente de energía para vivir, hará todo lo posible para no perderla.

Marco metodológico

En este apartado se define el uso de las técnicas, métodos, instrumentos, procedimientos y estrategias a utilizar, para poder acercarme a la consecución de un resultado y a que la obtención de toda esta información sea lo más útil posible para el objetivo del TOG.

Diseño

El diseño utilizado para este trabajo fue de tipo cualitativo, de caso único descriptivo. Hacerlo así facilitó la obtención de información específica, desde la experiencia de la consultante que participa en este proceso terapéutico, en sus narraciones y con enfoque en su construcción actual sobre cómo fue la relación con su padre en edad temprana y, después, la relación con su pareja, las dos son permeadas por su propia experiencia e historia de vida.

La investigación cualitativa nace en el ámbito de las ciencias sociales como un instrumento que permite explicar todo eso que no es medible ni exacto, pero que sí aporta

información importante basada en las experiencias humanas y sociales. Este método es muy utilizado en sociología, antropología, psicología y se ha extendido al área de la salud, dominios donde los fenómenos pueden explicarse mayormente por medio de observación, narrativas, experiencias de las personas inmersas y que experimentan el tema investigado. Taylor y Bogdan (1986) la definen como una investigación orientada a producir datos descriptivos, entre los que se incluyen las palabras y discursos de la gente expresados de manera escrita y hablada, así como también la observación de conductas.

Desde la perspectiva epistemológica existe una interrogante alrededor de un estudio cualitativo, ya que el objetivo es estudiar la realidad, pero este concepto es subjetivo y cambia para todos. Es decir, estas investigaciones van a estar intervenidas activamente siempre por el observador, ya que es él quien está construyendo esta realidad que va recibiendo y no solo viviendo, como lo explica Von Glasersfeld (1995). Por eso este método funciona cuando se trata de estudiar algún fenómeno social que es imposible medir numéricamente; en esta categoría entran las narraciones de los consultantes en cuanto a sus experiencias. Se trata con ello de entenderlas en lugar de modificarlas o clasificarlas.

El objetivo de la investigación cualitativa será siempre crear conocimiento nuevo sobre un tema y tener calidad sobre el mismo. Así que es una herramienta que coincide muy bien con la perspectiva de la maestría, ya que este método de investigación es interdisciplinario, multidisciplinario y transdisciplinario. Además contribuye a la creación de un diálogo entre un sujeto y un grupo social a través de la interpretación del investigador, y sirve como complemento o soporte de los estudios cuantitativos relacionados (Balcazár *et al.*, 2015).

La base de una investigación cualitativa es la pregunta de investigación. Pla (1999) argumenta que ésta debe de irse planteando de forma provisional dado que puede ir cambiando conforme al sujeto de estudio y a los datos recabados, en la inteligencia de que no está sujeta a estudios exactos, ni de base científica que puedan ser replicables. ¿Cuáles son las particularidades de una investigación cualitativa? Álvarez-Gayou (2003) señala diez, que listo a continuación:

1. Es inductiva.
2. La perspectiva del investigador es integral tanto del contexto como del individuo.
3. El investigador cualitativo está consciente de su influencia sobre los individuos que representan su objeto de estudio.
4. Para comprender, el investigador cualitativo utiliza el marco de referencia de los individuos objetos de estudio.
5. Los investigadores cualitativos no parten de presuposiciones, juicios o creencias preconcebidas.
6. Para el investigador cualitativo las diferentes ópticas de los individuos cuentan por igual.
7. El método cualitativo está fincado en el humanismo.
8. En los métodos cualitativos destaca la validez interna.
9. Cualquier contexto o individuo es susceptible de ser estudiado.
10. Existe arte en la investigación cualitativa por la flexibilidad y creatividad en la manera en que conducen el estudio.

Importa también tener en cuenta la metodología y las fases de un estudio cualitativo.

Pla (1999) las describe de la siguiente manera:

- a) Formulación del problema y objetivos. Como no hay una formulación definitiva del problema, el estudio va al encuentro de la definición y parte de los significados que asignan los mismos participantes. A partir de esto se establecen los objetivos, mismos que también son de carácter provisional.
- b) Recogida de información o muestreo. Aquí se eligen las técnicas para la recolección de la información y se definen los criterios de selección de los informantes. El muestreo es intencional, premeditado, no azaroso.
- c) Sistematización y análisis de la realidad. Los datos se muestran a manera de texto narrativo. El reto consiste en organizarlos para hacerlos manejables y comprensibles.

Teniendo como soporte lo dicho, el diseño de corte cualitativo fue elegido para realizar esta investigación porque se busca responder una pregunta con base en las narraciones de una persona, escuchadas por una segunda persona que es el investigador, misma que, se pretende, abone información a una teoría ya existente.

Tipo de estudio

Se optó para realizar esta investigación por el estudio de caso único. Este método cumple tres objetivos: ofrece posibilidades de dar respuesta a un problema planteado, prueba una hipótesis o aporta teoría.

En un estudio de caso, señala Martínez (2006), no existen variables controladas o muy definidas; más bien son variadas, a diferencia de un experimento en el cual existe mayor precisión sobre lo que se busca. Por esa razón, este tipo de estudio no debe comenzarse nunca con una hipótesis establecida o con una idea antes concebida ya que la información y la teoría irán generándose de acuerdo con la información que se vaya obteniendo, y es claro que ésta puede ir siendo diferente conforme se avanza en el proceso.

Es importante y necesario establecer un sistema bien organizado para no comprometer la credibilidad y confiabilidad del estudio. Es indispensable ser muy descriptivos en el desarrollo de la investigación, consultar varias fuentes para obtener datos, verificar resultados y explicarlos a detalle. Por último, hacer el registro de los procedimientos que fueron empleados, para que como, menciona Wainer (2012), cumplan su función de generar ideas, poner a prueba diversas hipótesis que han tenido origen en otras ramas, contrastar y cuestionar postulados y estudiar temas poco frecuentes o de importancia específica, como es este caso.

Monje (2011) destaca las siguientes características de los estudios de caso:

- Se describe de manera intensa e integral una unidad social, un fenómeno o un ente específico en el entorno mismo en que se produce.
- Estudia a fondo la manera en que interactúan los factores que producen el cambio.

- El enfoque usado es longitudinal o genético.
- Puede tratarse de casos de personas, grupos, programas, eventos, procesos o instituciones.
- Se emplea la observación, historias de vida, entrevistas, cuestionarios, diarios, autobiografías, documentos personales, informes, etc.
- El fin último es entender el significado de la experiencia.
- Si bien la parte medular se encuentra en lo empírico, hace falta un marco de referencia desde donde se analizan los datos.

Además de señalar esas características, Monje (2011) formula tres categorías en las que se dividen los estudios de caso. Estas son:

1. Estudio de caso descriptivo: exposición del caso en un informe pormenorizado, predominantemente descriptivo, haciendo caso omiso de hipótesis elaboradas con antelación y del marco teórico referencial.
2. Estudio de caso interpretativo: arroja descripciones saturadas y amplias con la finalidad de teorizar e interpretar el caso. Busca desarrollar marcos conceptuales que se comparen con presupuestos teóricos que existían previamente.
3. Estudio de caso evaluativo: establece juicios de valor para explicar, describir y orientar la toma de decisiones.

En este trabajo se empleó el método de estudio de caso descriptivo, por un lado, porque es el idóneo para recolectar y clasificar datos que den cuenta de una situación tal como es, con ayuda de herramientas como las transcripciones. Por otro lado, porque es el indicado

para analizar eventos específicos y los factores o determinantes que se asocian a éste, como es el caso del apego ansioso en la edad temprana y su conexión con el desarrollo de una relación emocionalmente dependiente en la edad adulta.

Datos recabados

En el caso de este trabajo se emplearon específicamente las narraciones de la consultante, en particular sobre dos temas: la relación con su padre en edad temprana y la relación de pareja en la que se encuentra ahora en edad adulta. La intención de identificar las relaciones de la consultante en las dos etapas distintas de su vida ya señaladas, propició la elección de las narraciones como objeto de estudio.

Las narraciones son una forma de expresar lo vivido, son exclusivas de cada persona. Según Santamaría (2017), son un modo de pensamiento, un recurso que poseemos los seres humanos para elaborar, interpretar y reinterpretar significados, en suma, para construirlos y, apoyado en Brunner, el también explica que estas nos ayudan a dar sentido y organización a nuestras experiencias y es por ellas que podemos construir significados en común con los demás miembros de nuestros círculos sociales y culturales cercanos.

En consecuencia, por medio de estas palabras y repasos de las experiencias de la consultante, tanto de su pasado como de su presente, se busca el entendimiento de su realidad, de un modo más cercano y verídico.

Fuente de datos

Los datos de este TOG provienen de las sesiones videograbadas con la consultante, con enfoque preciso en sus narraciones. Estos datos fueron extraídos exclusivamente de las transcripciones del diálogo entre la consultante y la psicoterapeuta en los videos de las

consultas, ya que es indispensable recopilar las palabras exactas de la consultante durante las sesiones sin introducir paráfrasis ni interpretaciones.

En cuanto a la psicoterapia con la consultante, se trató de una psicoterapia en proceso, es decir, no se había concluido el proceso. Por ello, se analizaron algunas sesiones pasadas en las que ya se había abordado el tema de la relación con el padre en edad temprana y la relación con su actual pareja.

En total se usaron 5 sesiones para el análisis de caso, ya que la problemática de pareja solo se habló en esas sesiones, a lo largo del proceso de psicoterapia. Esto debido a cambios de los objetivos terapéuticos de la consultante durante el proceso. En 2 de las 5 sesiones seleccionadas mencionó a su padre y la relación que experimentó con él y con base en esa información recabada, fueron elegidas 3 sesiones más en las que la consultante se refirió a su relación de pareja, dando un total de 5. Se transcribieron y analizaron las narraciones de la consultante sobre su manera de entender y sentir su relación de pareja y la relación con su padre en la infancia.

La elección de esta consultante en particular se derivó del hecho de que cumple con las dos características relacionales antes mencionadas: una pobre relación con el padre en edad temprana y una relación emocionalmente dependiente en edad adulta. Cabe puntualizar que el motivo principal de su solicitud de consulta estaba centrado en los problemas en su relación de pareja.

Análisis y clasificación de datos

El método que más se ajusta al estudio es el análisis temático para la clasificación y el análisis de datos. Clarke & Braun (2017) señalan la importancia del mismo al no tratarse de una metodología sino de una herramienta que ayuda a identificar, analizar e interpretar patrones o temas dentro de los datos cualitativos de cada estudio, en este caso de las narraciones, y de cómo permite un acercamiento orgánico al desarrollo de temas y de códigos, tomando en cuenta también el rol activo del investigador, a quien da un marco de trabajo para organizar sus observaciones.

El objetivo del análisis temático no es simplemente resumir el contenido en un conjunto de datos sino identificar e interpretar los rasgos clave en la información, guiados siempre por la pregunta de investigación, que puede cambiar de acuerdo con la información y los datos que van emergiendo del mismo estudio.

La información utilizada para este TOG fue extraída de las sesiones de psicoterapia que fueron videograbadas dentro del proceso terapéutico con la consultante que tuvo lugar en 2021, mismas que tuvieron lugar online debido a la pandemia de COVID-19.

La consultante es una mujer heterosexual de entre 23 y 27 años, clase media, única mujer de 4 hermanos, viviendo con su madre, comenta haber sido abandonada durante su primer año de primaria por su padre, se encuentra en una relación de pareja inestable.

Los pasos seguidos en este análisis temático, de acuerdo con las pautas marcadas por Clarke & Braun (2017), fueron:

1. *Familiarización con los datos (transcripción)*. Escucha de las grabaciones de las sesiones elegidas y escritura textual en un documento de lo dicho por la consultante y el terapeuta en la sesión, con el enfoque puesto en los temas a desarrollar en el trabajo y que servirán como ejemplo.
2. *Generación de códigos*. El primer paso fue crear códigos basados en palabras clave dentro de la relación con el padre y con la pareja como codependencia, abandono, apego ansioso, entre otras. Estos códigos fueron generados deductivamente a partir de las teorías del apego y de la dependencia emocional de los autores Bowlby y Castelló respectivamente. Esto apoyado del Atlas.ti, el cual es un software de análisis cualitativos al que se pasaron las transcripciones de las sesiones de psicoterapia con la consultante y estas se utilizaron de base para alimentar de información dichos códigos. Después se crearon los subtemas basados en los códigos que dentro de las narraciones de la consultante, fueron mencionados con más frecuencia en la conversación terapéutica y que eran correspondientes a la investigación, que sin duda optimizaron la organización de los datos.
3. *Delimitación y denominación de temas*. Una vez creados los subtemas, se identificaron características similares en ellos a fin de agruparlos en los principales temas a desarrollar en este trabajo: apego ansioso con el padre, apego ansioso con la pareja y dependencia emocional en la pareja. Mismos temas que fueron generados deductivamente a partir de las teorías del apego de Bowlby y de la dependencia emocional de Castelló, mencionadas anteriormente.
4. *Revisión de temas*: Ya con los códigos, temas y subtemas, se hace una reorganización final para descartar aquellos que no tengan suficiente sustento o formar un solo tema con los que compartan varias características, todo esto para

mantener una coherencia significativa y que estos datos sean lo más evidente posible para el lector.

5. *Categorización*: Con los temas identificados, se creó una definición específica para cada uno como se muestra unas líneas más adelante.

6. *Creación del reporte (resultados)*. Con el análisis efectuado, se respaldó y ejemplificó la teoría seleccionando los ejemplos extraídos, para llegar por esta vía a una respuesta de la pregunta de investigación.

Categorías

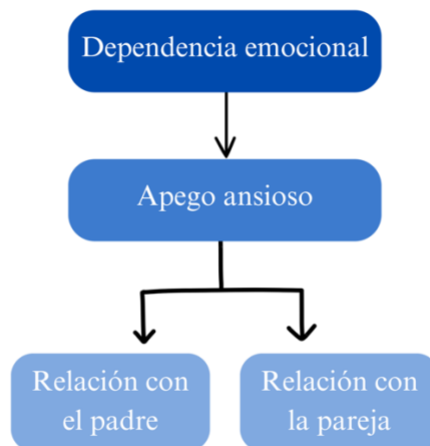


Figura 1. Mapa conceptual de temas creados en el análisis temático (elaboración propia)

Como se puede ver en la figura 1, los temas que seleccioné para tomar en cuenta dentro de las narraciones de la consultante fueron:

- el *apego ansioso o ambivalente con el padre*, que se crea, según Bowlby (1979), al no existir una relación constante ni congruente, dando lugar en el niño a angustia, inseguridad y miedo al abandono;

- el *apego ansioso o ambivalente con la pareja* que consiste en las mismas características que la anterior solo que la figura de apego es una diferente al padre;
- la *dependencia emocional en la pareja* en edad adulta cuya característica es que la persona necesita siempre del otro para definirse a sí misma, dejándose a un lado por el miedo permanente al abandono, miedo ocasionado por ser ella misma, llegando a convertirse en un trastorno o adicción, como lo menciona Castelló (2005).

Características de la consultante

El estudio de caso se realizó con una mujer heterosexual de entre 23 y 27 años que acudía por primera vez a proceso de psicoterapia, su nivel socioeconómico era medio. Era la hija más pequeña de 4 hermanos, la única mujer. Al momento del proceso de psicoterapia vivía con su madre. El padre se fue de casa cuando ella tenía 5 años. La consultante sostenía una relación de pareja con un hombre 3 años mayor que ella. El motivo de solicitud de consulta que señaló fue la dificultad que experimentaba para salir de una relación de pareja inestable que duraba por más de 10 años, así como de sus afectaciones. La problemática construida fue la falta de autoconocimiento y la definición de sí misma a través de los hombres de su vida. Las narraciones con temáticas de abandono, inseguridad y miedo al fracaso fueron recurrentes en sus sesiones, aunque el objetivo terapéutico fue cambiando a lo largo del proceso, el cual tuvo una duración de 10 meses, con un aproximado de 30 sesiones en total.

Dicho proceso finalizó una vez que las sesiones eran cada 15 días y tanto la consultante y la terapeuta consideraron que los cambios resultados de este proceso eran bastante

evidentes y hubo una mejoría en la relación consigo misma y con su pareja, dándolo por concluido y dejando espacio para que pusiera en práctica las herramientas adquiridas.

Consideraciones éticas

La realización de esta investigación está sustentada en la determinación de respetar en todo momento la integridad física y emocional de la consultante, así como en salvaguardar su identidad modificando algunos datos personales y añadiendo otros procurando no comprometer el objetivo del trabajo.

Las sesiones fueron realizadas y grabadas en Zoom (plataforma de videoconferencias) en reuniones virtuales privadas a las cuales solamente tenían acceso la consultante y la psicoterapeuta por medio de un enlace personal y una clave específica. En el curso de las sesiones no hubo en ningún momento presencia de otras personas mientras se brindaba la consulta.

Las grabaciones de las sesiones de este proceso fueron previamente autorizadas por la consultante. Las grabaciones solo estaban a disposición de la psicoterapeuta (y autora del presente TOG). Además, se encuentran en un disco duro externo con contraseña para su acceso. Las grabaciones que han sido utilizadas para el TOG han sido revisadas por la autora y por el tutor por medio de un acuerdo de confidencialidad entre asesor y terapeuta, revisión cumplida solo sobre las partes utilizadas para la investigación.

La autorización para utilizar las sesiones en este trabajo se consiguió mediante un formato de consentimiento informado (que se adjunta al final de este documento como

Anexo) firmado por la consultante, que fue proporcionado por ITESO para poder videograbar las sesiones con fines didácticos y de análisis. La consultante tenía la libertad de negar este consentimiento informado y, por ende, ser grabada para cualquier uso o fin.

Resultados

A continuación, se exponen los resultados de las narraciones y las de la consultante durante las sesiones de terapia analizadas, acerca del desarrollo del apego ansioso en la relación con su padre, el desarrollo del mismo apego en la relación con su pareja y la dinámica emocionalmente dependiente que vive en ésta, dividiéndolos en categorías específicas con vistas a reconocer si existe o no un hilo relacional entre ellas. A continuación se muestran y analizan fragmentos de las sesiones de psicoterapia de los siguientes temas: apego ansioso, apego ansioso con el padre, apego ansioso con la pareja y dependencia emocional en la pareja.

1. Apego ansioso

Esta categoría se orienta a distinguir las características emocionales propias del apego ansioso que describe Bowlby (1980), y estudiado también por Ainsworth *et al.* (1978) en su estudio “La situación del extraño”, nombrado como apego inseguro ambivalente. Características tales como angustia exacerbada y miedo al abandono, necesidad de aprobación, culpa constante y dependencia emocional que la consultante muestra dentro de su discurso sobre su relación con su padre y su pareja.

1.1 Apego ansioso con el padre

El miedo al abandono puede considerarse un tipo de ansiedad. En cuestión familiar, Bornstein (2002) lo refiere a la inseguridad y dobles mensajes que recibe el niño de sus figuras de afecto, ya sea de un padre o una madre, en los momentos difíciles, que lo mantienen en un estado constante de incertidumbre y miedo sintiendo que en cualquier momento esta persona puede desaparecer y lo dejará desamparado y sin atención. Jalenques *et al.* (1994) también lo mencionan en el fenómeno de ansiedad por separación: el desarrollo de una sensación de amenaza cada vez que la figura de afecto se va. A este respecto, la consultante dice:

Px: “yo me acuerdo que cuando era chiquita, sí me acuerdo que yo era muy apegada a él [su papá] que era cuando... sí tengo recuerdos de cuando tenía cuatro años; tengo un recuerdo que siempre que estaba en mi casa que yo siempre me dormía en su panza, y siempre que yo despertaba, él ya nunca estaba.” (Sesión 2)

En esta viñeta, la consultante refiere el recuerdo de sentirse a salvo y tranquila con su papá siempre que se quedaba dormida encima de la panza de él y cómo ella se dormía con esta sensación que al despertar cambiaba por completo porque él ya no estaba y ella despertaba sola. Ese hecho le daba un mensaje contradictorio de que la misma persona que la hacía sentir segura la dejaba sola en un momento vulnerable y sentía una especie de abandono.

Ainsworth *et al.* (1978) abordan este miedo al abandono y explican cómo a su vez genera en el niño una respuesta contradictoria; es decir, una sensación de inquietud e incluso enojo en lugar de calma y alegría cuando esta figura de afecto vuelve. Bowlby

(1980) describe esta dificultad del niño para calmarse cuando la figura de afecto regresa como una característica principal del apego ansioso. Así lo narra la consultante en la siguiente viñeta:

Px: “Recuerdo que cuando estaba **en el kínder, no me gustaba que mi papá me recogiera**, porque sí **yo me acuerdo que yo era súper apegada a él y cuando se fue [de la casa familiar] que de la nada lo veía en el kínder era como de ‘nooo, quiero a mi mamá’ y me ponía a llorar.**” (Sesión 2)

La consultante describe perfectamente en esta viñeta cómo a partir de que su papá se fue de la casa, algo cambió en ella, y cómo a pesar de tener el recuerdo de ser muy unida a él, en lugar de alegrarse al verlo, lloraba y quería la presencia de su mamá. Esto se debe a que la persona, inconscientemente, no quiere volver a pasar por el proceso de abandono; entonces recurre al rechazo a esta persona como mecanismo de defensa para evitar que vuelva a ocurrir. Esto no significa que no haya afecto, como menciona Bowlby (1980). Muestra de ello es la siguiente viñeta:

Px: “**Mi mamá me cuenta que cuando yo estaba chiquita**, es que yo no me acuerdo, pero ella dice que se acuerda **que una vez me regañó y que yo les lloraba a las fotos de mi papá.**” (Sesión 2)

El contenido de la viñeta anterior permite constatar que, a pesar de sentir inseguridad y rechazo hacia su papá por el abandono, la consultante seguía considerándolo una figura de afecto importante cuando su mamá la regañaba. Al llorarle a las fotografías de su papá,

habría querido que en ese momento él estuviera ahí con ella, como cuando estaba chica y como cuando alguna vez estuvo.

En la edad adulta, este tipo de apego suele continuar con esa misma persona ya que no se creó una seguridad; entonces es probable que cada vez que esta persona aparezca, el rechazo permanezca vigente y continúe la preferencia por un distanciamiento emocional o incluso la evitación, como lo reporta Mikulincer y Shaver (2003), debido a que no se desarrolló estabilidad emocional alguna y automáticamente quiere protegerse. Villa Moral y Sirvent (2009) explican que en estos casos se forma un vínculo en el que los comportamientos disfuncionales de esa relación con la figura de afecto se vuelven adictivos y perdurables. Situación que puede verse en la siguiente viñeta:

Px: **“Hubo un tiempo en el que lo dejé de ver porque él [el papá de la consultante] tuvo otra familia y cuando tuvo otros hijos, yo recuerdo que no lo vi por un tiempo que fue toda la primaria, en la secundaria lo volví a ver porque falleció mi abuelita, su mamá, ya de ahí no lo volví a ver hasta la prepa porque tampoco nos daba dinero, entonces ya hasta la prepa no sé por qué mi hermano habló con él y ya mi papá quedó de darme dinero cada mes.”** (Sesión 3)

En esta viñeta, la consultante relata la infrecuencia de trato que tuvo con su papá después de que éste se fuera de la casa familiar cuando ella tenía 4 años. Enfatiza que no lo vio porque él formó otra familia y que incluso no les daba dinero. Esto reforzó en ella la idea del distanciamiento, la idea de que para su papá los otros eran más importantes que ella y tuvo que ser su hermano el que hablara con su papá, no ella, para que accediera a

apoyarlos económicamente. La siguiente viñeta es otro ejemplo de esto que acaba de mencionarse:

Px: “porque **me han dicho pues que mi papá no se quiso divorciar porque como tenía que darme dinero, mi papá no quiso**, entonces este, cuando ps ps era una lata llamarle cada mes, no me gustaba, cada mes por toda la prepa le estuve marcando cada mes porque mi mamá me lo pedía, de que ‘ah, oye, este, ¿me podrías dar dinero?’ y así, o empecé a hablarle de que ‘hola, ¿cómo estás?’ y sí me hablaba bien pero siempre había una excusa de que ‘no tengo dinero’, que no sé qué y era como de ‘no te estoy pidiendo la gran, no te estoy pidiendo millones’ pero bueno, **pues mi mamá siempre me presionaba a pedirle dinero, entonces la verdad para mí era una una lata, una lata, una lata y no me gustaba.**” (Sesión 3)

En la primera parte de la viñeta, la consultante hace referencia a algo que le ha contado su mamá siempre y es el hecho de que su papá no hubiese querido divorciarse a fin de no darle manutención a su hija (la consultante) dada la minoría de edad de ésta. Este hecho aumentó el sentimiento de abandono, de rechazo y de alguna manera empezó a poner en ella este peso de culpa por la separación, creando aún más distanciamiento entre ella y su papá. Después hace evidente que el único contacto que ella mantenía con su papá era porque su mamá la forzaba a hacerlo, y no tanto porque ella quisiera. Un ejemplo a este respecto, por último, en esta viñeta:

PX: “y más porque sentía de que yo quisiera, **yo decía ‘soy tu hija, no manches o sea yo siento más ganas de de ver a mi ahijado**, a mi ahijado que te digo que soy su

madrina' y así, ¿no? O sea yo cuando no lo vi por cuarentena era de que casi siempre era de hay que hacer zoom, no sé y **digo, cómo es que si puedo sentir ese amor por mi ahijado y él no puede sentir eso por su hija.**” (Sesión 5)

En esta última viñeta puede leerse cómo la consultante no concibe el hecho de que su papá no la busque o nunca haya querido saber de ella hasta ahora, ante lo cual la consultante por consiguiente optó por no buscarlo y alejarse de él, para evitar sentir más dolor. Esta experiencia la cuenta llorando y se pone a sí misma de ejemplo señalando cómo ella sí tiene esa capacidad de amor por el otro y su papá no. El efecto de lo relatado es que, por la razón que sea, ella acaba sintiendo que no es merecedora de ese amor o que tiene que rogar por él o buscarlo activamente.

En resumen, la teoría de Bornstein (2002), señala que la inseguridad y los mensajes contradictorios recibidos de las figuras afectivas, especialmente en momentos difíciles, mantienen al niño en un estado de incertidumbre y temor constante al abandono. Ainsworth et al. (1978), exploran esta misma idea, mostrando que, en lugar de alivio, el niño puede reaccionar con inquietud o enojo al regreso de la figura afectiva. Bowlby (1980), plantea que, inconscientemente, la persona evita revivir el abandono mediante el rechazo como mecanismo de defensa.

El caso de la consultante ilustra estas teorías: describe cómo la misma persona que le brindaba protección la dejaba sola en momentos de vulnerabilidad, generándole una sensación de abandono. A pesar del tiempo transcurrido, el recuerdo de estas situaciones provocaba llanto y una preferencia por la presencia materna, figura constante en su vida.

Finalmente, a pesar de la inseguridad y el rechazo hacia su padre por el abandono, la consultante aún deseaba su presencia en momentos difíciles, tal como lo fue en su infancia.

Se observa en ella el desarrollo de un apego ansioso con su padre, caracterizado por inseguridad, fuerte reacción a la separación, llanto y miedo al abandono, según Ainsworth et al. (1978) Si bien lo consideraba una figura cercana y protectora en su infancia, la ausencia paterna generaba una sensación de desprotección, que se intensificó con la separación de sus padres y la partida del padre del hogar, quien formó una nueva familia y no mantuvo contacto.

Diversos autores coinciden en que el apego ansioso se caracteriza por una serie de emociones y comportamientos específicos, desde la infancia hasta la edad adulta. En bebés, Ainsworth et al. (1978) observaron angustia intensa al separarse del cuidador y dificultad para calmarse a su regreso, junto con ambivalencia, enojo y preocupación. Kochanska (2001), encontró que, en niños pequeños, este estilo de apego se relaciona con una disminución en el desarrollo de emociones positivas y mayor malestar ante estímulos que deberían evocar alegría, predominando el miedo.

La aparición esporádica del padre en la vida de la consultante la llevó a desarrollar un mecanismo de defensa contra el abandono: el distanciamiento. Este alejamiento le permitía evitar la repetición del abandono y sentir cierto control sobre la situación, reflejando la dinámica de evitación descrita en la teoría del apego (Mikulincer & Shaver, 2012).

Así, internalizó la idea de que debía buscar o pedir el amor paterno. Además, la creencia familiar de que el padre se opuso al divorcio para evitar la manutención, le generó un sentimiento de culpa, suponiendo ser la causa de dificultades económicas para ella y su madre. Estas experiencias con la figura paterna reforzaron su apego ansioso y moldearon sus relaciones posteriores con figuras masculinas, como sus hermanos y su pareja, replicando patrones aprendidos en la infancia.

1.2 Apego ansioso con la pareja

El apego ansioso en el ámbito de la pareja es un poco diferente, pues aquí ambas partes buscan algo del otro. Siguiendo la explicación de Hazan y Shaver (1987), se refiere al temor exagerado o sin fundamento de que la relación amorosa termine y la persona se quede sola, sin nadie que la cuide o valide. Bauman (2003) contribuye al respecto señalando la tendencia a sentirse fáciles de descartar, frágiles y comparables con el agua que tiende a evaporarse. Esta característica se puede ver en el siguiente dicho de la consultante:

Px: “Justo me puse a pensar en ese abandono y sabía que el fin de semana él [mi novio] se iba a ir de viaje y no lo iba a ver y toda la semana estuve pensando en ‘no quiero que llegue el fin de semana, no quiero que llegue el fin de semana’ porque sentía eso, miedo a estar abandonada porque él no iba a estar.” (Sesión 7)

En esta viñeta queda a la vista cómo la idea de que su novio no esté o no lo vaya a ver activa en ella el miedo al abandono. Coloca así el no estar o el no verlo, al mismo nivel del propio abandono, haciendo entonces que este sentimiento se presente constantemente y

tenga la necesidad de permanecer con su novio todo el tiempo para que este malestar emocional desaparezca.

Otro claro ejemplo puede observarse en la siguiente viñeta:

Px: “Sí y en lo que te digo que me di cuenta que seguía igual fue que dije: **yo pienso ‘¿por qué yo no puedo decir lo mismo? ¿Por qué yo no me puedo poner en ese mismo nivel de que «ay, pues de ti depende si seguimos o no»?’** y fue cuando me di cuenta de que sí, **ya sé por qué no puedo, porque no quiero terminar, es el miedo al abandono, a ese abandono.**” (Sesión 7)

El miedo al abandono es señalado explícitamente en esta viñeta por la consultante cuando se refiere a la manera en que su pareja deja en ella y en su comportamiento todo el peso o la responsabilidad de que la relación continúe o no. Eso significa que la única forma de que ellos terminen es porque ella hizo algo impropio o porque ella decidió dejarlo. Aunque la consultante quisiera conducirse de esa misma manera, no puede o no se siente capaz, por eso acepta todo: por el miedo a que su novio la deje y al final ella sienta que es su culpa.

El miedo al abandono es frecuente en las personas que desarrollan un apego ansioso porque tienden, según Mikulincer (1998), a querer siempre más intimidad de la que reciben, a la vez que manifiestan una constante inseguridad hacia los demás. Esto se resuelve en una constante amenaza para la relación, pues tales personas están comparándose todo el tiempo y teniendo la sensación de que cualquier cosa puede poner en riesgo la relación, creando así un enganche emocional. Villa Moral y Sirvent (2009) señalan que ese miedo al abandono

deriva en una constante preocupación por agradar al otro, generando sentimientos de molestia, inestabilidad emocional o culpa, al recibir una respuesta no esperada como se lee a continuación:

Px: “Si nunca hubiera esa inseguridad, nunca le hubiera hablado a mi amigo porque era mi cosa, **o sea él sí puede tener a una amiga y dije ‘yo ya no tengo amigos’** [se ríe] y **por eso le escribí a mi amigo de la escuela, para yo también tener a alguien de quien contarle como él la tiene a ella** [una amiga de su novio que trabaja con él] y **resulta que él sí se enojó cuando le conté de mi amigo y yo sí lo escucho siempre cuando habla de ella y pues terminé pidiéndole perdón y ya no le volví a contestar a mi amigo pero me da coraje.**” (Sesión 5)

En la viñeta citada puede verse claramente la comparación de circunstancias que realiza la consultante con su novio, y cómo ella trata de hacer lo mismo que él, solo que obtiene un resultado inesperado. Ella intenta tener un amigo hombre porque su novio tiene una amiga mujer, hecho que a ella le molesta, pero no lo externa. En cambio, el novio de la consultante sí se enoja con ella abiertamente, por lo que ella acaba pidiéndole la perdone por su comportamiento. De este modo continúa tolerando una situación que le causa conflicto propiciada por el miedo a que la relación llegue a su fin.

En resumen, con la información anterior pueden identificarse varias emociones que la consultante repite con su pareja, provenientes del apego ansioso formado con el papá, como son: la culpa, el miedo al abandono y la búsqueda activa del afecto y la aceptación del otro, de su pareja. De esta manera se desarrolla en ella la “necesidad” de querer estar con su

pareja todo el tiempo ya que, de no ser así, el sentimiento llega a ser equiparable al de un abandono real.

La consultante está por demás consciente de que se encuentra en una relación dispareja que le cansa emocionalmente más que beneficiarla, al relatar la veces que se ha tenido que justificar, pedir perdón y sentirse en desigualdad con su pareja, pero su miedo a estar sola es de tal magnitud que no se siente capaz de salir de allí, y a consecuencia de no revivir la sensación de que la abandone un hombre que la quiere, prefiere dejar de hacer y dejar de ser, restringiéndose y absteniéndose, para no propiciar ese hecho que teme y evitar sentirse culpable si llegare a suceder.

En adultos, Mikulincer (2003) describe el apego ansioso-ambivalente con alta ansiedad, baja evitación, inseguridad, necesidad de cercanía, preocupación por las relaciones y miedo al rechazo, lo cual encaja perfectamente con las características y lo relatado por la consultante por ejemplo al evitar confrontarlo por sus amistades o al permanecer en la relación aunque ella exprese estar en desventaja y aún así tener miedo de perder a su pareja.

Bartholomew y Horowitz (1991) proponen que las personas con apego ansioso tienden a buscar una proximidad constante en sus relaciones, incluso en las que son dañinas, esto para evitar el rechazo o el abandono percibido. Este miedo subyacente refuerza la dinámica disfuncional en la que la consultante se disculpa, se adapta y vuelve con su pareja sin importar la inconformidad, creando y manteniendo así el ciclo de dependencia emocional.

2. Dependencia emocional en la pareja

La dependencia emocional es básicamente necesitar del otro para sentir bienestar. Por lo tanto, la dependencia emocional en la relación de pareja es depender excesivamente del otro debido a una baja autoestima formada en el pasado (infancia), que conduce a soportar comportamientos dañinos y a crear una asimetría de roles (Castelló, 2005). Granillo y Sánchez (2020) retoma esta cuestión y explica que esta falta de autoestima se origina por distintas cuestiones, pero todas son con relación a las figuras de afecto del niño.

Una característica de la dependencia emocional en la pareja consiste en que la persona siente constantemente miedo de que va a hacer algo mal o culpa porque se va a equivocar en algo, y que esto va a desembocar en la ruptura de la relación. Esa situación hace que se ponga totalmente a merced de lo que diga su pareja, todo lo cual acepta con tal de continuar la relación, debido a que estas personas, como explica Bowlby (1980), al haber sufrido un abandono en edad temprana, se quedan con la idea de que eso sucedió por su culpa y tienen miedo de volverlo a provocar. Así se lee en la viñeta siguiente:

Px: “Sí, es que es raro, porque sí me siento cansada, porque o sea **es desgastante**, sí me siento muy así, pero es como **que digo ‘¿por qué no puedo terminar esto?’** [su relación de pareja], **porque digo ‘no me hace bien estar en una relación así’ en la que yo siempre me sienta así pues o sea con el miedo de que ‘ay, se va a enojar’** o... porque la verdad hasta eso, es que siempre me justifica ese tipo de... de que ‘soy hombre, yo no lo puedo ver así’.”

La viñeta hace referencia con nitidez al miedo a actuar, pues a pesar de considerar que su relación es muy desgastante, la consultante no es capaz de terminarla; reconoce explícitamente que no le hace bien y que vive con miedo de que él se enoje y que, a consecuencia de eso, se vaya. Todo es un reflejo de lo mencionado en la teoría.

Otro ejemplo puede verse en La siguiente viñeta:

Px: **“si yo hubiera hecho eso de la broma a un chavo del ‘guapísimo, invítame a salir’ o ‘¿cuándo salimos?’.** Dije no o sea no me imagino, **ya estaría terminada,** entonces **ahorita me siento como en un, no sé, como que a lo mejor la voy a cagar y no me voy a dar cuenta y bye,** no sé, no sé, no sé o sea **de estar en una seguridad toda bonita ahora me siento al borde.”** (Sesión 7)

En esta viñeta queda expresado claramente que, si la consultante hiciera lo que su pareja hace, éste ya habría dado por terminada la relación mucho tiempo atrás; también muestra que ella, aunque no tiene ese tipo de comportamientos, tiene miedo e inseguridad de que cualquier cosa pueda ser tomada por el otro como un error y eso termine en ruptura. En consecuencia, vuelve a trasladar la responsabilidad de actos negativos solamente a ella, sintiéndose culpable de ello. Como mencionan Magai *et al.* (2000) estas personas están condicionadas a siempre ser los culpables y a tener la retirada del amor como el castigo principal a sus errores.

El sentimiento de culpa constante en las personas emocionalmente dependientes de la pareja trae consigo que se dejen a sí mismas en un segundo plano, o que incluso realicen lo

que no les gusta con tal de no dar motivo para un posible abandono. Como indican Ainsworth *et al.* (1978), esas personas crecieron con la idea de que explorar el mundo solos es algo trágico y que todo lo malo que les pasa es debido a sus acciones; por ejemplo, el caerse al tropezar con una piedra y lastimarse es motivo de regaño por no haber visto la piedra. Hazan y Shaver (1987) establecen la comparación aplicándola al amor de pareja, y explican que la forma en que un adulto se comporta en sus relaciones fue moldeada por representaciones mentales originadas entre el niño y sus figuras de afecto, como se lee en la siguiente viñeta:

Px: “él siempre ha sido de que ‘no, pues sigamos hablando, quiero saber de ti, cosas de ti’ **y como que me hizo sentir culpabilidad de pedirme un tiempo porque él me dijo que ‘no estuviste para mí y yo me sentía mal’, que no sé qué. Entonces como que por lo mismo de culpa mía, este, yo seguía hablando con él porque para mí lo mejor era ya no hablar** pues porque, la verdad, porque fue una noticia de golpe entonces como que de un día pues todo bonito y así y al día siguiente de la nada ya éramos amigos otra vez, sí fue como de ¿qué ondaaaa? **Me sentía súper triste y así y pues por la culpa pues yo seguía hablando con él bien y siempre todos los días.**”

(Sesión 3)

En la viñeta citada, la consultante explica cuan complicado era para ella mantener el contacto con su ex pareja durante un periodo en el que terminaron su relación: a ella le lastimaba la experiencia y aun así lo hacía porque él la culpó de haberle pedido un tiempo de separación así como también era su culpa no haber estado para él. Entonces, para tratar de “redimirse” siguió estando disponible para él aunque le fuera difícil.

Otra característica importante de la dependencia emocional es la vulnerabilidad emocional. Esto quiere decir, de acuerdo con Villa Moral y Sirvent (2009), que la persona dependiente tiende a relacionarse con una pareja con un perfil dominante y que ejerza control emocional sobre ella mediante actitudes de manipulación y poca empatía. Castelló (2012) confirma lo señalado y complementa añadiendo que estas personas son posesivas y ambivalentes por lo cual hacen perfecta mancuerna con alguien que tiene apego ansioso. Así lo demuestra la siguiente viñeta:

Px: “Sí, tienes razón, porque **ahorita siento una enorme responsabilidad, responsabilidad en mí, responsabilidad de la relación, responsabilidad de... no sé, no voy a hacer nada, no la vaya a cagar. Y me dijo ‘yo no soy tan fuerte como tú, tú eres fuerte, entonces necesito que me ayudes’** y yo así de no puedo ni conmigo [hace risa de llanto], **cuando él se equivoca, me dice ‘¿está mal?’ y yo ‘pues sí’ y (...)** o sea **siempre se justifica con ‘es que soy hombre y si los hombres no vemos muchas cosas, somos pendejos’ y yo una vez la apliqué y no no no no, fue como ‘no, tú sí eres muy lista’, que no sé qué, ‘tú sí sabes lo que estás haciendo’ y yo pensé ‘yo también me puedo equivocar’.**” (Sesión 5)

En la viñeta transcrita, es evidente que la consultante se da cuenta de que la gran responsabilidad que siente dentro de su relación se debe a que su pareja se la impone y ella la acepta sin cuestionarlo; él promueve en ella la reflexión con comentarios que parecen positivos pero que realmente manipulan la realidad: le dice que ella es la inteligente, la madura y la responsable, y que él es el débil que necesita de su ayuda. En realidad, lo que

está diciéndole es que él sí puede cometer todos los errores que quiera y está justificado mientras que ella está impedida.

En resumen, en cuanto, a la dependencia emocional en la pareja, la consultante está dentro de una relación emocionalmente dependiente en la que su pareja ejerce control sobre ella y sobre la relación en general, mientras que ella asume un papel pasivo por demás vinculado a la necesidad que ha desarrollado de él y hacia él.

La dependencia emocional en las relaciones de pareja se caracteriza por una necesidad excesiva de aprobación, validación y cercanía emocional por parte del otro, lo que conlleva una pérdida de autonomía y una tolerancia a dinámicas disfuncionales. Según Castelló (2005), la dependencia emocional se distingue por un apego patológico que está fundamentado en una autoestima debilitada y un profundo miedo a la soledad o el abandono. Este patrón lleva a las personas a idealizar a sus parejas, soportar conductas abusivas y relegar sus propias necesidades con tal de mantener la relación. En el caso de la consultante, su relación está marcada por el control, la manipulación y el hacerla sentir menos, pero ella permanece en ella por temor a la pérdida, reflejando un apego emocional desmedido que tiene raíces profundas en su historia de abandono infantil.

En las relaciones codependientes, es común observar una dinámica de poder desigual, donde una de las partes domina y la otra cede constantemente. Este tipo de vínculo refuerza la inseguridad y dependencia de quien teme ser abandonado. Tal y como señalan Cano-Vindel y Díaz-Heredia (2001), los individuos con alta dependencia emocional suelen asumir culpas de manera desproporcionada y justificar conductas perjudiciales de sus

parejas para preservar el vínculo. En la relación de la consultante, esta dinámica es evidente: a pesar de los constantes engaños y humillaciones por parte de su pareja, ella se disculpa y regresa una y otra vez. Este comportamiento no solo refleja su temor a perder una figura masculina importante en su vida, como ocurrió con su padre, sino también su creencia internalizada de que su valor personal depende de su capacidad para mantener la relación, aunque sea en términos destructivos.

La falta de autoestima originada en la infancia de la consultante ha jugado un papel muy relevante en este tema, pues la ha llevado a verse reflejada en su pareja, a hacer que sus gustos sean los de él, que sus amigos sean los de él. De esta manera, la personalidad de ella ha ido poco a poco desapareciendo a la vez que va aumentando la necesidad de que el otro esté a su lado porque de otro modo ella no se reconoce.

Esta dependencia emocional ha fomentado también en ella el volverse cada vez más manipulable, al extremo de que la consultante haya asumido la idea de que, si algo malo sucede en la relación, ella siempre tendrá la culpa, no importa la acción, sea esta inteligente o tonta, sea que la consultante se comporte muy atenta o distraída. Desde luego, este hecho la ha llevado a elevados niveles de responsabilidad que traen aparejado un estrés constante, además con la expectativa puesta en cuál será el siguiente error que va a cometer.

Todo lo descrito ocurre claramente encubierto por la idea de un amor incondicional. Asimismo, por la sensación en la consultante de recibir protección, de ser aceptada, que incluso la conduce a experimentar hasta gratitud hacia su pareja haciendo que sea difícil para ella, por lo mismo, identificar y aceptar la verdadera situación.

Encontrar el hilo conductor de estos tres temas, y explicarlo, conduce a enfocarnos primeramente en la infancia y en cómo el desarrollo de un apego ansioso con el padre, al haberse ido, forjó en la consultante una baja autoestima producto de la inseguridad (Granillo y Sánchez, 2020). Este hecho marcó una pauta relacional para sus siguientes acercamientos afectivos con los hombres.

En segundo lugar, al permanecer los hechos descritos en su inconsciente, la consultante tiene la idea de que todos los hombres se conducirán con el mismo comportamiento, certeza que afianza en ella el miedo al abandono. Por esa razón, desde que tiene pareja, le produce angustia la posibilidad de que éste la vaya a abandonar, a la vez que, por otro lado, piensa que es casi inevitable que sucederá, y seguramente por la culpa de ella, de la misma forma como ocurrió en la infancia, tal como relata Bowlby (1980) que sucede en estos casos.

La acción conjunta del apego ansioso y del miedo al abandono con la pareja conducen a que la consultante desarrolle una dependencia emocional en la que necesita al otro para estar bien, no importa cómo experimente este hecho o si deja de ser ella misma. Siguiendo lo dicho por Hazan y Shaver (1987), ahora que tiene a un hombre a su lado, lo único que busca es no revivir aquella experiencia de la infancia en su relación con su papá. Por esa razón experimenta una presión y una angustia constantes derivadas de su afán de sostener a toda costa dicha relación.

3. Comparación entre las características de la relación con su padre en edad temprana y de la relación de pareja emocionalmente dependiente

Lo referido en las páginas anteriores muestra una posible conexión, en la consultante, entre la formación en la infancia de un apego ansioso con la primera figura masculina y el consiguiente desarrollo de una dependencia emocional con la pareja en la edad adulta.

El apego ansioso se desarrolla en la infancia cuando las figuras de apego, como los padres, son inconsistentes en la satisfacción de las necesidades emocionales del niño. Bowlby (1980) teorizó que las experiencias tempranas de apego moldean los modelos internos de relación, influyendo en cómo los individuos perciben y manejan la cercanía emocional en la adultez. En el caso de la consultante, el abandono de su padre y la percepción de que su familia no valora su autonomía generaron un sentido de inseguridad afectiva, donde la validación y el afecto eran impredecibles e inconsistentes, sobre todo de las figuras masculinas (papá y hermanos). Estas experiencias formaron la base de un apego ansioso, caracterizado por un intenso temor al rechazo y la pérdida, que ahora se manifiesta en su relación de pareja.

Bartholomew y Horowitz (1991) explicaron que los adultos con apego ansioso tienden a desarrollar una dependencia emocional intensa hacia sus parejas, buscando constante reafirmación y proximidad. En la historia de la consultante, este patrón es evidente en su necesidad de mantener la relación a toda costa, incluso frente a la infidelidad, el maltrato y el aislamiento emocional. Este comportamiento refleja los esquemas internos desarrollados en su infancia, donde el abandono y la invalidación la llevaron a asociar la cercanía emocional con una lucha constante por el afecto y la atención. Su apego ansioso perpetúa

una dinámica de auto-sacrificio y culpabilidad, en la que asume la responsabilidad por los conflictos de pareja para evitar la ruptura, un eco de su miedo infantil al abandono.

Por otro lado, Hazan y Shaver (1987) propusieron que las relaciones románticas en la adultez son una extensión del sistema de apego infantil, y que las personas con apego ansioso experimentan altos niveles de ansiedad y vigilancia en sus relaciones. En el caso de la consultante, su historia confirma esta teoría, ya que tolera la mala relación de su pareja y busca reconciliaciones rápidas, incluso en detrimento de su bienestar. Este patrón no solo refuerza su dependencia emocional, sino que también evidencia cómo su historia de apego ansioso influye directamente en sus decisiones y respuestas en la vida adulta, consolidando un ciclo disfuncional que perpetúa las heridas emocionales de su infancia.

Conclusiones

Hallazgos principales

En el presente TOG pretende responder la siguiente pregunta: ¿Qué asociación existe entre la relación con su padre en edad temprana y su actual relación de pareja emocionalmente dependiente, mediante las narraciones de una mujer que asiste a un proceso de psicoterapia?

El hecho de que la consultante haya tenido una relación insegura con su figura paterna en la infancia y, sobre ese antecedente, haya desarrollado una dependencia emocional con su pareja en la edad adulta, exhibe una conexión muy estrecha entre ambas situaciones. Es decir, el haber desarrollado un apego ansioso con su padre cuando fue niña, le marcó un *deber ser* de las relaciones con los hombres, haciendo así que inconscientemente siguiera el

mismo patrón, al punto de vincularse a una pareja que le refuerza el miedo a ser abandonada y al mismo tiempo la posibilidad de no ser suficiente.

En su narración, la consultante detalla varias similitudes entre la relación con su padre y la relación con su pareja, de manera indirecta, como el sentimiento de culpa de que su padre se fuera cuando ella era pequeña y el sentimiento de culpa que constantemente siente con su pareja cada vez que hay alguna discusión, pensando en ambos casos que siempre es por algo que ella hizo mal. Otra similitud entre la relación con el padre y con su pareja es el miedo al abandono, que refiere haber sentido constantemente de su padre cuando era pequeña y que vuelve a experimentar en su pareja como temor a que la deje, a que la relación termine o incluso a que él se ausente durante varios días, pues vuelve a sentir que, así como lo hizo su papá, su pareja no va a volver.

Se muestra también cómo debido a la dinámica y comentarios de las personas con las que creció (su madre y sus hermanos), la consultante desarrolló el sentimiento de que ella no era suficiente para su padre, razón por la cual no quiso hacerse cargo de ella y además formó otra familia. Ahora, en su edad adulta, ella se define a través de su pareja para evitar que exista algo que a él no le guste de ella o no lo llene (por resultarle insuficiente) y por eso él decida irse.

Por último, está la narración de que cuando su papá se fue de la casa y a veces pasaba por ella a la escuela, ella lloraba porque no lo quería ver y se sentía lastimada; la consultante considera que por expresar ese malestar su papá decidió no verla más. Ahora,

aunque se siente lastimada por su pareja, no lo demuestra, por miedo a que suceda otra vez el abandono del hombre amado.

En consecuencia, se podría considerar que la relación de apego con el padre en edad temprana fue el antecedente para el desarrollo de la dependencia emocional hacia la pareja de la consultante, ambas relaciones tienen varias similitudes como es el apego ansioso, la ambivalencia de los sentimientos de la consultante tanto con su padre como con su pareja y el miedo a la pérdida de la figura masculina, al punto de que existe la posibilidad de que gracias a una se haya dado la otra. Con estos hechos a la vista es posible realizar una práctica psicoterapéutica más enfocada, orientada a resignificar la relación con el sexo masculino y así favorecer el cambio deseado por la consultante.

Aprendizaje personal

Durante el proceso de transcripción y análisis de las sesiones, aprendí a valorar la importancia y riqueza de los datos cualitativos más allá de la teoría: cada fragmento de diálogo aportó una perspectiva única sobre el apego ansioso y la dependencia emocional. Esta experiencia me permitió afinar mis habilidades de escucha activa y sistematizar información clínica de manera rigurosa, reconociendo cómo las narraciones de la consultante encuadran y evidencian los constructos teóricos de Bowlby, Ainsworth y Castelló.

El empleo de un análisis temático con apoyo de software especializado me enseñó la importancia de mantener coherencia y fidelidad a las palabras de la consultante, al tiempo que generaba categorías operativas para la investigación. Aprendí a equilibrar la visión

deductiva, partiendo de la teoría del apego, con la apertura inductiva necesaria para identificar matices emergentes en los relatos, fortaleciendo la validez interna de este estudio de caso.

Finalmente, integrar los hallazgos de la investigación con mi práctica psicoterapéutica me permitió reconocer la utilidad de este enfoque en la intervención clínica: al explorar de forma estructurada la relación padre-hija y su repercusión en la adultez, adquirí herramientas precisas para trabajar con la consultante en sanar vínculos tempranos. Este TOG consolidó mi convicción de que el análisis cualitativo de un caso aporta conocimiento aplicable y de alto impacto en la práctica clínica.

Po último al asumir el reto de esta tesis, redescubrí en mí una capacidad de perseverancia y disciplina que había olvidado: aprender a gestionar plazos, organizar grandes volúmenes de información y mantener la claridad conceptual incluso en los momentos de mayor complejidad fortaleció mi confianza profesional. Este trabajo me enseñó que profundizar en estudios cualitativos no solo enriquece la comprensión teórica, sino que también cultiva la empatía y el rigor ético necesarios para acompañar a otras personas en sus procesos emocionales. En lo personal, reafirmé que, a través de la constancia y el compromiso con la excelencia académica, es posible transformar la incertidumbre en conocimiento útil y mejorar, a la vez, mi práctica como terapeuta y mi crecimiento como persona.

Alcances

Los hallazgos de este estudio de caso aportan elementos valiosos para la comprensión de cómo el apego ansioso desarrollado en la infancia, particularmente con la figura paterna, puede influir en la formación de relaciones de pareja emocionalmente dependientes en la edad adulta. A continuación, organizo estos alcances por áreas:

Enfoque preventivo y psicoeducativo

Los resultados sugieren la importancia de incorporar la psicoeducación sobre apego y dependencia emocional tanto en la infancia como en la adolescencia. Desde un abordaje familiar, la orientación a padres y madres podría ayudar a identificar señales tempranas de apego ansioso y a favorecer patrones vinculares más seguros.

Para profesionales de la salud mental y educadores, la información recabada ofrece argumentos para promover talleres y programas preventivos en escuelas o diversos espacios, orientados a fortalecer la autoestima y el autoconcepto de las y los menores, enfatizando el papel de la figura paterna en la validación y reconocimiento afectivo.

Intervenciones psicoterapéuticas más focalizadas

Al evidenciarse la relación entre una carencia de validación paterna y la tendencia a establecer vínculos de dependencia emocional, se subraya la necesidad de que las intervenciones psicoterapéuticas exploren de manera explícita la historia relacional con el padre (y, en general, con las figuras masculinas) como un paso clave en la reestructuración de patrones de apego.

Herramientas como la terapia narrativa, la terapia de apego, la terapia psicodinámica y las intervenciones sistémicas pueden integrarse de manera más focalizada para abordar las “heridas” infantiles. Estas intervenciones buscan la resignificación de la relación paterna, la elaboración del duelo por posible abandono y la construcción de una identidad adulta más segura y autónoma.

Fortalecimiento de la perspectiva de género

Si bien la tesis se centra en el caso de una mujer heterosexual, sus conclusiones pueden ampliarse a otros contextos en los que las figuras de apego paternas hayan estado ausentes o hayan ofrecido validaciones inconsistentes.

Desde una perspectiva de género, se abre la posibilidad de profundizar en cómo la socialización femenina refuerza la dependencia emocional en ciertas culturas y de diseñar intervenciones psicoterapéuticas sensibles a estas dinámicas socioculturales. Por ejemplo, ayudar a visibilizar y cuestionar los mandatos tradicionales asociados a la feminidad en México denominado “marianismo” (la abnegación, cuidado de los otros), promoviendo una resignificación del valor propio y de la autonomía emocional. Otorgar información sobre educación sobre género, vínculos y dinámicas afectivas, brindando herramientas para identificar y transformar patrones relacionales disfuncionales basados en una visión desde la masculinidad hegemónica y el marianismo, para transformarse en relaciones de pareja más horizontales de interdependencia.

Guía para la práctica clínica y la formación de terapeutas

Este trabajo ofrece un ejemplo concreto de cómo analizar las narraciones de una consultante para identificar patrones de apego ansioso y dependencia emocional. Así, puede servir como material didáctico para la formación de psicoterapeutas, ilustrando cómo integrar la teoría del apego, la dependencia emocional y el análisis cualitativo en la práctica clínica.

Asimismo, la propuesta metodológica (estudio de caso con análisis temático de sesiones) puede ser replicada en otros contextos clínicos o académicos, permitiendo a futuros terapeutas y estudiantes de psicología conocer de manera más profunda la relación entre vínculos tempranos y dinámicas de pareja actuales.

Base para futuras investigaciones

Aunque el estudio se circunscribe a un caso único, las reflexiones derivadas pueden motivar investigaciones más amplias que reúnan múltiples casos con características similares, validando de forma más amplia la hipótesis de que la relación padre-hija ejerce una influencia determinante en la formación de dependencias emocionales en la vida adulta.

Por otra parte, abre la posibilidad de estudios alternos que evalúen la evolución de las pautas de apego tras intervenciones psicoterapéuticas específicas, analizando si la reestructuración de la narrativa familiar y la integración de la figura paterna impactan de manera significativa en la reducción de la dependencia emocional.

En conjunto, estos aportes constituyen un llamado a la reflexión y a la acción terapéutica temprana, con miras a intervenir no solo en el “síntoma” de la dependencia en la relación de pareja, sino en las raíces profundas que se encuentran en las experiencias infantiles de apego y validación afectiva. Al poner en primer plano la figura paterna, este estudio invita a enriquecer el trabajo clínico y a fomentar estrategias integrales de apoyo, prevención y sanación de las heridas de infancia, todo ello con el objetivo de promover relaciones más saludables y equitativas en la adultez.

En el área personal, el alcance de este trabajo fue la contribución que hizo a la formación de mi propia práctica terapéutica, ya que me permitió estudiar muy de cerca mis conocimientos, mis interacciones y mi manera de relacionarme con la consultante, así como poner en práctica la escucha activa y la formación de conclusiones.

Limitaciones

Este es un estudio de caso muy específico, cuyo contenido deja fuera otras posibles variables que conllevan a alguien a desarrollar una relación emocionalmente dependiente. En tal caso, es posible que, al enfocar la atención en esta información, no se vean otras características en juego.

Al ser un caso de una consultante femenina heterosexual, la cantidad no es representativa y no se puede aplicar ni asegurar que estos hallazgos apliquen en casos similares en los cuales cambien las variables como el sexo del consultante o su orientación sexual, así que lo estudiado aplica solamente a un sector de la población.

Otra posible limitación radica en que solo se analizó la narración y el lenguaje verbal de la consultante, pudiendo ser que, por ejemplo, al incluir el estudio y análisis de la comunicación no verbal, el estudio arroje otros hallazgos.

Este estudio de caso se enfoca en el proceso de alguien que desarrolló una pauta relacional específica de niña y la continúa en edad adulta, que es la causa por la que comienza un proceso terapéutico. En futuras investigaciones sería interesante ver el resultado o el cambio de esa pauta relacional después de terminar dicho proceso. Este trabajo no extiende sus miras hacia ese ámbito.

Por último, como se mencionó en las implicaciones personales, al ser una misma persona el investigador y el psicoterapeuta, es posible que adolezca de falta de objetividad alguna parte de la investigación, ya que los objetivos o las ideas pueden llegar a mezclarse.

Referencias:

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum Associates. (Estados Unidos)

Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós. (España)

Balcazar Nava, P., González Arratia, N. I., Peña, G. M., & Moysen, A. (2015). *Investigación Cualitativa*. Universidad Autónoma del Estado de México. (México)

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bauman, Z. (2003). Modernidad líquida. *Revista Universitaria de Geografía*, 14(1-2), 155–156.

- Beck, A. T. (1990).** *Con el amor no basta*. Paidós. (España)
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1993).** *La construcción social de la realidad*. Amorrortu. (Argentina)
- Bornstein, M. H. (2002).** Parenting infants. En M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 1. Children and parenting* (2.^a ed., pp. 3–43). Lawrence Erlbaum Associates. (Estados Unidos)
- Bowlby, J. (1979).** *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata. (España)
- Bowlby, J. (1980).** *La pérdida afectiva*. Paidós. (España)
- Branden, N. (1994).** *Los seis pilares de la autoestima*. Bantam. (Estados Unidos)
- Bruner, J. S. (1996).** *Meaning and self in cultural perspective: The social self*. Sage. (Estados Unidos)
- Castelló, J. (2005).** *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial. (España)
- Castelló, J. (2012).** *La superación de la dependencia emocional*. Ediciones Corona Borealis. (España)
- Castillo, E. (2003).** El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Médica*, 34(3), 164–167.
- Clarke, V., & Braun, V. (2017).** Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Cuervo Pérez, M. M., & Martínez Calvera, J. F. (2013).** Descripción y caracterización del ciclo de violencia que surge en la relación de pareja. *Tesis Psicológica*, 8(1), 80–88.
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A., & Terrones, M. (2004).** Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 5(2), 81–90.
- De la Villa Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018).** Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*, 36(3), 156–166. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>
- Depner, C. E., & O’Leary, V. E. (1976).** Understanding female careerism. *Sex Roles*, 2, 259–268. <https://doi.org/10.1007/BF00287653>

- Espina Eizaguirre, A. (2005).** La figura del padre en los trastornos de conducta alimentaria. *Familia: Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, 31, 35–50.
- Estébanez Castaño, I. (2010).** “Te quiero... (sólo para mí)”: Relaciones adolescentes de control. *Tabanque: Revista Pedagógica*, 23, 45–68.
- Estrada, A., Tabardillo, B., Everardo, O., Ramón, L., & Mejía, A. (2014).** El impacto del padre ausente en la vida de ocho estudiantes universitarias. *Integración Académica en Psicología*, 2(5), 111–124.
- Ferrer Pérez, V., & Bosch Fiol, E. (2013).** Del amor romántico a la violencia de género para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105–122.
- Gempeler, J. (2008).** Terapia conductual dialéctica. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 136–148.
- Giglioli, D. (2018).** Crítica de la víctima, un experimento con la ética. *Experimento Estudios*, 127(16), 169–173.
- Granillo-Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020).** Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48–62. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1376>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Honneth, A. (1992).** Integridad y desprecio. Motivos básicos de una concepción moral desde la teoría del reconocimiento. *Isegoría*, 5, 78–92. <https://doi.org/10.3989/isegoria.1992.i5.527>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática [INEGI]. (2018).** *XIII Censo General de Población y Vivienda*. <https://www.inegi.org.mx>
- Jalenques, I., Lachal, C., & Coudert, A. J. (1994).** *Los cuadros de ansiedad en el niño*. Masson. (España)
- Kochanska, G. (2001).** Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*, 72(2), 474–490. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00291>
- Lemos Hoyos, M., Londoño Arredondo, N., & Zapata Echavarría, J. (2007).** Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55–69.

- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W., & Culver, L. C. (2000).** Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 301–309. <https://doi.org/10.1080/01650250050118286>
- Mallor Plou, P. (2006).** Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 17(68), 65–87.
- Martínez Carazo, P. C. (2006).** El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, 20, 165–193.
- Mayor, I. (2000).** *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?* Librería Argentina. (Argentina)
- Mikulincer, M. (1998).** Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.513>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003).** The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Momeñe, J., & Estévez, A. (2018).** Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 26(2), 359–377.
- Monje, C. (2011).** *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana. (Colombia)
- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017).** La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1975).** *Love and addiction*. New American Library. (Estados Unidos)
- Pla, M. (1999).** Investigación cualitativa. El rigor en la investigación cualitativa. *Atención Primaria*, 24(5), 295–300.
- Polaino-Lorente, A. (2001).** Familia y autoestima. *Zayas: Revista Cultural*, 7, 50–56.
- Quaglia, R., & Castro, V. (2007).** El papel del padre en el desarrollo del niño. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 167–181.
- Ramírez-Levine, A. (1997).** Para que un bebé llegue a ser un ser humano. Hipótesis sobre el proceso originario. *Revista Colombiana de Psicología*, 5–6, 190–199.

Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed., versión 23.7 en línea). <https://dle.rae.es> (España)

Roa García, A. (2013). El Educación Emocional, el Autoconcepto, la Autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y Propuestas Socioeducativas*, 44, 241–257.

Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 143–148.

Santamaría, A. (2017). *Narración o barbarie*. Sans Soleil Ediciones. (España)

Sirvent, C. (2004). Adicción al amor y otras dependencias sentimentales. En *Encuentro de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones. Libro de actas* (pp. 159–161). Servicio Provincial de Drogodependencias. (España)

Sluzki, C. (2006). Victimización, recuperación y las historias “con mejor forma”. *Sistemas familiares y otros sistemas humanos*, 22(1–2), 1–24.

Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. (España)

Trivers, R. (1972). Parental investment and sexual selection. En B. Campbell (Ed.), *Sexual selection and the descent of man 1871–1971* (pp. 136–179). Aldine Press. (Estados Unidos)

Vargas Rubilar, J. A., & Oros, L. B. (2011). Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 155–171.

Vásquez, M., & Castillo, E. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Corporación Editora Médica del Valle*, 34(3), 164–167.

Viveros Chavarría, E. (2017). Sobre la necesidad de reconocimiento. *Perseitas*, 5(1), 62–72.

Wainer, A. (2012). Estudios de caso único en el campo de la investigación actual en psicología clínica. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 16(2), 214–222.

White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós. (España)

Anexos

AVISO DE PRIVACIDAD-PSICOTERAPIA PROYECTO PRESENCIA

Tlaquepaque; Jal. a 00 de Agosto de 2021

Presente

Por medio de la presente, expreso mi consentimiento y le doy mi autorización para que se video/audio grabe lo que platicamos en las sesiones de psicoterapia y que esta información sea vista, escuchada y comentada con los maestros y sus compañeros de clases de la Maestría en Psicoterapia, en el ITESO.

Entiendo que el propósito de compartir esta información es la mejora continua de la atención brindada y además que usted pueda recibir sugerencias que le ayuden a aprender y a avanzar en su formación como psicoterapeuta.

Entiendo también, que la información sobre mis sesiones será tratada con respeto y en un marco de anonimato y confidencialidad que restringe el uso de la información al proceso de formación e investigación; y que tanto sus maestros como los compañeros de clase asumen también este compromiso.

Estoy informado(a) de que en cualquier momento puedo modificar esta decisión y notificársela. Y, en ese caso, usted dejaría de audio/video grabar y comentar con sus maestros y compañeros lo platicado en mis sesiones de psicoterapia.

AVISO DE PRIVACIDAD

ITESO, a través del Proyecto Presencia de la Maestría en Psicoterapia recabó tus datos personales y personales sensibles como consultante del servicio de psicoterapia proporcionado por los alumnos de este programa educativo, con el fin de abrir un expediente de tu caso para llevar un adecuado seguimiento del proceso de psicoterapia; grabar mediante audio y video las conversaciones de las sesiones de psicoterapia en las que se participa, ver, escuchar y comentar la información audio-video grabada con los alumnos compañeros y los profesores de la Maestría en Psicoterapia, en el ITESO.

Estos datos personales y personales sensibles serán resguardados en los archivos (físicos y electrónicos) que se encuentran en el Departamento de Psicología, Educación y Salud o en el Centro Polanco del ITESO. La información que se utilice para la supervisión de los casos, será tratada en forma confidencial y anónima.

Derechos ARCO:

El ITESO, por conducto de la Coordinación de la Maestría en Psicoterapia, te informa que, acepta iniciar, desarrollar y concluir las sesiones de psicoterapia que hemos convenido. El ITESO te informa y notifica que el total o partes de dichas sesiones serán video/audio-grabadas con fines profesionales y educativos. El ITESO asume que tales video/audio-grabaciones, contienen datos personales y personales sensibles, cuyo titular es quién como consultante, suscribe este convenio. Asimismo, el ITESO te informa y notifica que conforme a la ley de la materia en vigor, tienes el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición (Derechos ARCO), respecto de tus datos personales y personales sensibles contenidos en dicho video/audio-grabación, y en caso que desees ejercerlos, serás atendido en la oficina de la Directora del Departamento de Psicología, Educación y Salud, por la señorita AURORA RODRIGUEZ, en horas hábiles y conforme a las prevenciones y requisitos establecidos en el Capítulo IV de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares en vigor. (Teléfono 3669 3451).

Por otra parte, quien suscribe, consultante y receptor de los servicios de psicoterapia que prestará el ITESO por medio de la Maestría en Psicoterapia, declaro conocer, en todos sus términos, en particular sobre los derechos ARCO, el Aviso de Privacidad del párrafo anterior informado y notificado por el ITESO. Asimismo, otorgo libre y expresamente y mediante este comunicado, mi consentimiento y autorización para someterme como consultante a las sesiones de psicoterapia, conforme a los métodos y formas profesionales y educativas que determine el ITESO y para que este pueda video/audio-grabar el desarrollo total o parcial de dichas sesiones de psicoterapia, sin más límites que los profesionales y educativos indicados por el ITESO.

En consecuencia, el ITESO podrá video/audio-grabar las acciones, omisiones, reacciones, expresiones verbales y no verbales y todo cuanto suceda y dialogue en las sesiones de psicoterapia mencionadas. Acepto y doy mi consentimiento informado, para que el ITESO, bajo su supervisión, pueda ver, escuchar, comentar y opinar académica y profesionalmente, sobre la información y datos personales y personales sensibles contenidos en las video-grabaciones autorizadas; y podrá compartirlas con los profesores, académicos y alumnos en las sesiones de clases de la Maestría de Psicoterapia en el ITESO y en las deliberaciones, debates y publicaciones académicas, en la inteligencia que, el ITESO conminará a estas personas a mantener, conforme a la ley de la sociedad y los lineamientos en vigor del ITESO en la materia, respeto, confidencialidad y privacidad sobre dicha información.

Manifiesto que estoy informado y satisfecho que, en cualquier momento, puedo modificar mi consentimiento, y revocar total o parcialmente el consentimiento y la autorización mencionada en el párrafo anterior, y notificársela al ITESO, respecto a las video/audio grabaciones de las sesiones y al tratamiento de la información de las video/audio grabaciones.

Atentamente

Nombre y firma de la persona consultante