

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 el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA



LAS VIVENCIAS DE DOS PERSONAS QUE HAN ASISTIDO A UN PROCESO DE PSICOTERAPIA, EN RELACIÓN A COMO ELLO HA INFLUIDO EN SU RELACIÓN DE PAREJA.

Trabajo recepcional que para obtener el grado de

MAESTRO EN PSICOTERAPIA

Presenta: ALEJANDRO NUÑO NUÑO.

ASESOR: DR. SALVADOR MORENO LÓPEZ

LECTOR: DR. ANTONIO SÁNCHEZ ANTILLÓN

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. 27 de junio 2016

ÍNDICE

	Página
I. INTRODUCCIÓN _____	4
II. JUSTIFICACIÓN _____	8
- Desde el contexto sociocultural _____	8
- Desde mi práctica como psicoterapeuta _____	12
- Desde mi perspectiva personal _____	13
- Desde la maestría en psicoterapia _____	14
III. ANTECEDENTES DE LITERATURA _____	15
- La importancia de la comprensión de la vivencia para entender el comportamiento humano _____	25
- Antecedentes de literatura referente a la metodología y técnicas de recolección de información _____	26
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA _____	30
- Objetivo general _____	31
V. ENCUADRE ÉTICO DEL ESTUDIO _____	32

VI. METODOLOGÍA	33
- Proceso y referentes teóricos para la metodología de investigación	33
A) Pasos de la investigación fenomenológica	34
B) Entrevista fenomenológica como medio de obtención de datos	35
C) Diseño y procedimiento	40
D) Equipo y herramientas utilizadas	42
VII. RESULTADOS	43
- Análisis de datos	43
- Integración de resultados	69
- Discusión de los resultados de ambos colaboradores desde el diálogo con autores y en relación al diagrama integrativo	77
VIII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	87
- Discusión de algunos resultados y del proceso de investigación	87
- Conclusiones de la investigación	90
- Conclusiones de mi vivencia durante la investigación	94
IX. BIBLIOGRAFÍA	96

I.- INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación es el resultado de un proceso de investigación, que aborda de cerca la subjetividad de dos colaboradores buscando comprender y aproximarse a lo que en este estudio llamaremos vivencia de su proceso de psicoterapia, y las repercusiones en su relación de pareja.

Desde la subjetividad, se busca comprender a la persona poniendo atención en cuáles emociones, sentimientos, sensaciones y significados están en su vivencia, por eso es considerada su importancia en este estudio. Como refiere Guedes y Moreira (2009), la subjetividad tiene que ver con lo que el hombre en el contacto con su mundo va construyendo desde sí mismo. Atender a la vivencia es un modo de acercarse a la comprensión de la persona, en la perspectiva de la subjetividad. El registro de la comprensión de la vivencia se realiza desde lo individual, lo propio, lo diferente del otro. Una misma situación vivida por personas diferentes adquiere significados y valores únicos en cada uno; La carga afectiva adjudicada es dada por quien lo vive y comprendida por él.

El presente trabajo aborda lo referente a la comprensión de la vivencia desde una visión fenomenológica. Desde esta visión el investigador asume una manera de entender a la vivencia privilegiando las expresiones y las descripciones que surgen en la persona desde su experimentar. Entendiendo por experimentar como menciona (Moreno, 2012, p. 2) que “siempre hay un fluir corporalmente sentido, en relación a todas las situaciones, personas, objetos, lugares, momentos que vamos viviendo, así como los significados que van emergiendo de la expresión de la persona”.

La investigación tiene entonces como objetivo general: ***Describir y comprender la vivencia de dos personas al asistir a un proceso de psicoterapia y cómo ello influyó en su relación de pareja.***

El desarrollo del trabajo y los resultados obtenidos están organizados en los primeros nueve capítulos, presentados de la siguiente manera:

- En el capítulo I se encuentra la introducción.
- En el II la justificación, donde se presenta la utilidad, la importancia y los argumentos para la realización de este trabajo.
- En el capítulo III se muestran algunos antecedentes de literatura en donde se exponen las publicaciones y medios para la búsqueda del tema de investigación; se menciona lo encontrado al respecto y lo que más se aproxima al tema central de investigación; se presentan artículos que hablan de algunos factores que intervienen en las relaciones de pareja, los resultados y beneficios de asistir a psicoterapia de pareja, a terapia familiar y algunos aspectos de la terapia individual, diversos objetivos y alcances terapéuticos, desde distintos enfoques teóricos. Se encontró que estaba poco explorado el tema de la terapia individual respecto a las relaciones de pareja y no hay muchas publicaciones al respecto, lo que motivó más al investigador, el conocer y desarrollar este estudio. Se presenta también lo relacionado a la importancia de la comprensión de la vivencia, para entender el comportamiento humano, que sería un punto de partida para iniciar la investigación y algunos antecedentes de literatura referente a la metodología y recolección de información.
- En el capítulo IV se incluye el planteamiento del problema donde se exponen las preguntas generadoras que surgieron y motivaron en cierto sentido esta investigación, hasta llegar a la pregunta central a responder por este trabajo. También podremos encontrar el objetivo general de esta investigación, que se orienta a responder la pregunta central, y con los resultados obtenidos buscar enriquecer algunos aspectos de la práctica psicoterapéutica.

- En el capítulo V se explica las consideraciones éticas tomadas en cuenta para realizar el estudio, dando prioridad a preservar la confidencialidad y el bienestar de los colaboradores.
- El capítulo VI corresponde a la metodología donde se presenta el diseño y procedimiento seguido para este estudio. Se muestra el fundamento teórico del método fenomenológico, la entrevista fenomenológica como medio de obtención de datos, el equipo y herramienta utilizados.
- En el capítulo VII se presentan los resultados derivados del análisis de datos, en donde se pueden encontrar las viñetas que se integraron de las transcripciones de las entrevistas en dos columnas comparativas, formando categorías, que fueron identificadas por un código de colores que permitirá localizar y relacionar con mayor facilidad a lo largo del documento, a qué categoría pertenece y lo mismo en lo que corresponde a la presentación de resultados.

En el proceso de análisis y durante la integración de los resultados se encontraron cuatro categorías principales comunes que son:

- 1.- Poner atención en sí mismo.**
- 2.- Mejorar la conciencia de sí.**
- 3.- Reconocer que pueden cuidar de sí mismo.**
- 4.- Darle un nuevo sentido y dirección a su vida.**

En el capítulo VIII, Se presenta la discusión de los resultados desde el diálogo con autores y en relación al diagrama integrativo, en dónde se busca por un lado, identificar las características comunes que comparten ambos colaboradores, y establecer algunas diferencias encontradas; y por otro lado elaborar reflexiones en base al diálogo con autores que permita explicar al lector aspectos psicológicos relacionados al curso de las entrevistas y de la investigación.

El apartado IX corresponde a la bibliografía.

El presente trabajo tiene diversos aportes a nivel personal y profesional; se espera, poder transmitirlos con la suficiente claridad para proporcionar al lector algunas ideas y conocimientos, que puedan abonar a su experiencia personal y en su ejercicio profesional en el campo de la investigación y psicoterapia.

Este trabajo se relaciona, con el campo de la psicoterapia, al estudiar las entrevistas realizadas a dos colaboradores respecto a su vivencia de acudir a un proceso psicoterapéutico, la influencia que tuvo en su relación de pareja y bienestar emocional, y los resultados que se puedan obtener y mostrar con este estudio.

Finalmente cabe señalar que en algunas partes de este documento se usa la redacción en primera persona para resaltar la perspectiva personal del autor en la investigación, y describir cómo se fue dando el desarrollo del estudio, visto también desde su propio enfoque.

II.- JUSTIFICACIÓN

Desde el contexto sociocultural.

En la realización de este trabajo, se consideró importante orientarlo al campo de la experiencia humana, para conocer cómo la subjetividad de las personas se construye y se vive desde distintas perspectivas, dependiendo de las vivencias personales, y en el contexto social y cultural en el que se desenvuelven. Al observar el contexto sociocultural en los últimos años y desde la propia práctica profesional, se pudo identificar, que han ido surgiendo y cambiando algunos motivos de consulta como: las nuevas formas de conocerse e iniciar relaciones, la forma de interactuar al relacionarse, de adaptarse y resolver las problemáticas que van enfrentando.

Para tener un panorama más amplio de lo que acontece en nuestro contexto sociocultural, a continuación se presentan algunos de estos factores que se van dando en las parejas a la hora de relacionarse, mientras van construyendo sus propias subjetividades en relación a formar una pareja, y a su vez cómo esto puede propiciar distintas maneras de solicitar ayuda y diversos motivos de consulta.

Guiddens (2000) habla de que hay una revolución mundial respecto a cómo nos concebimos nosotros mismos y cómo formamos lazos y relaciones con los demás. Los modelos de relación conocidos en décadas anteriores como tradicionales, ahora se han diversificado. Han surgido las relaciones afectivas por conveniencia fuera del régimen del matrimonio, los hijos nacidos fuera de la institución familiar, así como la formación de parejas que están más inspiradas en la cuestión emocional y sexual, a la hora de elegir relacionarse.

Bauman (2007) refiriéndose a la modernidad y a la globalización, menciona que en las sociedades actuales se ha generado miedo e incertidumbre, en las estructuras sociales, por lo que se ha puesto mucho énfasis en las acciones competitivas que el individuo tenga para desarrollar más capital que aparentemente le proporcione

seguridad y un mejor estilo de vida futuro, según el sistema capitalista. En consecuencia la manera de relacionarse de algunas de las parejas modernas ha cambiado, pues se establecen cada vez más relaciones, sin un compromiso o solidez aparente, de manera que permita dedicar mayor tiempo a las exigencias del mundo capitalista. También incentiva a la formación de parejas en edades tardías, después de concluir una etapa de preparación para las exigencias laborales y profesionales; así como establecer, como una ventaja la situación laboral, profesional y económica como un condicionante importante para la elección de pareja.

Fernández (2000) menciona respecto a los cambios en la expresión de los afectos relacionados a las interacciones culturales, sociales e individuales; que en los países más industrializados los afectos son depositados en el consumismo, las diversiones, los pasatiempos y en algunas adicciones como alcohol y drogas y también en los ordenadores y objetos cibernéticos. Muchas expresiones de afectividad, individual y colectiva en la sociedad contemporánea están carentes de identidad, de dirección, de nombre o una razón justificada de ser.

Vicencio (2011) al hablar de la pareja como institución amorosa menciona algunos factores socioculturales que inciden en cambios relacionales que a menudo se convierten en motivos de consulta en psicoterapia y se mencionan a continuación: el término de relaciones, según estadísticas en los EU y Europa, se ha incrementado en los últimos 50 años, debido a que ha aumentado la expectativa de vida de las personas y son más años los que pasan juntos, pues anteriormente el periodo de relación era aproximadamente de 15 a 20 años y era más factible que la relación terminara con la muerte en lugar de un divorcio. Otros factores tienen que ver con los cambios sociales y laborales experimentados por las mujeres en la segunda mitad del siglo XX, como el feminismo, el uso de anticonceptivos y la búsqueda de mayor independencia. El valor social que se le atribuye a la formación del matrimonio está dependiente de condiciones económicas, culturales, religiosas e ideológicas; así como a las construcciones personales asociadas a sistemas de

creencias, valores, mecanismos de defensa, estilos de apego y estrategias para enfrentar carencias en la relación y de amor.

Esteinou (2008) presenta un panorama actual y realista respecto a las múltiples manifestaciones socioculturales cambiantes tanto individuales como grupales que enfrentan a menudo las familias mexicanas y la juventud mexicana, que se abordan a continuación: en las familias mexicanas más recientes, sobre todo en parejas jóvenes, como resultado a las dificultades económicas y de las distintas exigencias sociales y de la vida moderna, está cada vez más difundida e incorporada a la necesidad de planificación familiar, ya que la cuestión demográfica tendrá un papel determinante en cuanto a la búsqueda de oportunidades y bienestar familiar futuro según la visión actual. El nivel de cambio sociocultural también sufre transformaciones puesto que el grado educativo requerido tiende a ser más alto en las nuevas generaciones por la búsqueda de un nivel económico más alto. Lo que indica que hay cambios significativos en las exigencias, educacionales, profesionales y laborales, que tienen, singular relevancia, en la toma de *decisiones respecto al momento de formar relaciones de pareja*, de formalizar o no los sistemas familiares, del número de hijos que se tendrán y el control natal.

En las últimas cuatro décadas de 1970 - 2010 se han observado la formación de múltiples tipos de relaciones y sistemas familiares. Por ejemplo, las familias nucleares conyugales convencionales, referidas al modelo patriarcal. Las familias conyugales de doble percepción de ingresos en donde tanto el hombre como la mujer se han desarrollado en la cuestión profesional y se comparten las responsabilidades laborales, económicas y las actividades domésticas. Las familias nucleares reconstituidas, derivadas de la fusión de dos familias previamente formadas.

Casillas (2015) se refiere a lo que sucede en la actualidad en cuanto al matrimonio y el divorcio en México. De acuerdo a cifras del INEGI, en el 2013 se registraron en nuestro país, incluyendo matrimonios del mismo sexo, 583 mil matrimonios. De los cuales ocupando el primer lugar, está el estado de México donde se celebraron 71

mil, que representa el 12 % del total; seguido por Jalisco con 40 mil, representando un 6.8 % del total nacional. Al hablar de la disolución del vínculo matrimonial, la tendencia de divorcio se ha incrementado en estos últimos años. Del total de los matrimonios celebrados en México, la tasa de divorcios anuales promedio fue de 4.3 % desde 1990 al 2013, y de 5.8 % entre 2013 al 2015. De los divorcios que se llevan a cabo, el 84% se refiere a divorcios judiciales, en los que está implícito un mayor malestar emocional, y el 16 % restante son administrativos. La edad promedio en México en que los hombres se divorcian es de 39.5 años y 35.8 para las mujeres.

Pedroza (2015) hace mención de un cambio importante que ha existido en el área legal en el estado de Jalisco; ahora es posible obtener el divorcio por el hecho de que alguno de los conyugues señale que no quiera seguir casado, aún sin mostrar alguna razón o justificación adicional a su deseo de disolver la relación. Ya que las disposiciones federales y derechos humanos superan la jerarquía del código civil del estado. Por lo que en muchos de los casos puede suceder que los jueces se vean obligados a externar su veredicto en favor del divorcio, y con esto influir en la estabilidad familiar, la dignidad humana, y el bienestar personal. En un estudio realizado por el INEGI en el 2008, Jalisco ocupaba el primer lugar nacional, en maltrato contra la mujer y un nivel importante en el maltrato infantil, que tiene un impacto significativo en los vínculos familiares y de pareja.

Conscientes los profesionales en psicología de la creciente problemática en relación a la pareja en el estado de Jalisco; además de utilizar los recursos existentes como, la psicoterapia de pareja y la individual como una alternativa de atención a las problemáticas de las parejas, se han propuesto algunas otras opciones en fechas recientes, como la que ofreció el Centro Universitario de ciencias de la Salud (CUCS) de la universidad de Guadalajara. Un curso dirigido a parejas que hayan decidido divorciarse, o se encuentran en proceso de divorcio fue ofrecido por el CUCS con el nombre de “Como llevar un divorcio inteligente”.

Dicho curso tenía como propósito lograr una separación “civilizada” en beneficio de los hijos y de los conyugues, buscando atenuar efectos negativos de un proceso

violento de separación. Las sesiones se programaron para realizarse dos horas al mes iniciando en Mayo del 2015. Se han ido proponiendo programas como este, al notarse que es un Estado con un número elevado de matrimonios y también de divorcios, además de poder ajustarse a la demanda y al tiempo que las personas puedan y decidan disponer para la atención de esta problemática. Aún que no se le pueda atribuir la misma profundidad y características que a un proceso de psicoterapia.

Como se puede ver han existido diversos factores y cambios socioculturales en torno a la sociedad contemporánea y específicamente en la de nuestro Estado; esto a su vez incide en la forma en cómo las personas inician y mantienen sus relaciones de pareja, y en la forma de solicitar y recibir ayuda psicológica cuando es necesario. Por lo cual se consideró que es conveniente y pertinente realizar este estudio para poder comprender algunos de los aspectos antes mencionados que se puedan vincular con esta investigación y con el campo de la psicoterapia.

Desde mi práctica como psicoterapeuta.

Desde mi práctica profesional como psicoterapeuta encuentro justificación y relevancia a este trabajo pues considero fundamental desarrollar, y fortalecer las habilidades y competencias que me ayuden a acceder y comprender los significados provenientes desde la parte más genuina y auténtica de las personas que puedan acudir a consulta, además poder establecer la cercanía y tener la sensibilidad necesaria en relación a su vivencia, con esto se facilita conocer otra forma de establecer una relación de ayuda. El aprender a comprender la subjetividad de otras personas desde una perspectiva fenomenológica, me ayuda a entender la implicación de mi propia subjetividad en la interacción de la práctica psicoterapéutica. Durante mi práctica como psicoterapeuta, fui notando que en diversas ocasiones cuando los consultantes asistían a psicoterapia individual, lo hacían por temas que tenían que ver con la relación de pareja, llamándome la atención que comúnmente uno de ellos, era el que buscaba ayuda y por lo general

era el que tenía mayor interés por mejorar su situación y recobrar su bienestar. Por lo que llamó especialmente mi atención este tema y profundizar más al respecto.

He podido conocer casos en mi práctica profesional y también en la práctica de algunos colegas de la salud mental, de personas que asistieron a psicoterapia de pareja y mejoró significativamente su relación de pareja, y en otros casos donde no fue así. También casos donde algunas personas asistieron a psicoterapia de manera individual para tratar alguna situación de pareja encontrando también diversidad de resultados. Llamó mi atención el hecho de que a pesar de que en la relación de pareja existía una problemática entre dos personas, solo una de ellas decidía iniciar un proceso psicoterapéutico. Al seguir la investigación, se buscó bibliografía, investigaciones, artículos académicos y científicos publicados que abordaran este último tema y no se encontró mucho material al respecto.

Algo que fue inspirando y guiando posteriormente la forma en cómo se haría la investigación así como la obtención de ciertos aprendizajes, fue al revisar algunas investigaciones fenomenológicas, de las cuales más adelante se abordarán algunos aspectos de estas. Al seguir profundizando en la forma de investigar, se encontró que en algunos campos como el de la psicología y de la psicoterapia se podían utilizar metodologías de perspectiva fenomenológica, para construir nuevos conocimientos, respecto a la subjetividad que la persona pudiera encontrar en su proceso de psicoterapia.

Desde mi perspectiva personal.

Este trabajo de investigación representó para mí un reto importante, al tener la oportunidad de realizar un proyecto de investigación de inicio a fin, además de contribuir a la consolidación de un proyecto personal y profesional para obtener el grado de Maestría; además de darme satisfacción poderlo presentar a otros profesionales de la salud mental y a la población en general que pudiera interesarse

en el tema, pues puede aportar nuevas perspectivas en la formación de psicoterapeutas.

A su vez puedo ver que en este trabajo estuvo implicada no solo la interacción como profesional de la salud, sino que también de persona a persona, que me permitió conocer algunas nuevas formas de acercarme a las emociones, a los sentimientos, a la libre expresión de las personas, asociados a la subjetividad de su experiencia, que me ayudó a comprender aspectos de ellos y de mí mismo. Lo que también propició construir una experiencia propia que contribuye en gran medida a mi formación como psicoterapeuta. El conocer y poder realizar este modo particular de acercarme al otro, me ayuda a entender e incorporar a mi práctica psicoterapéutica, otras nuevas formas de relación e interacción para futuros consultantes.

Desde la Maestría en psicoterapia.

El punto de origen para este trabajo de investigación fue sin duda la decisión inicial de estudiar la Maestría en psicoterapia, de donde se genera el interés por conocer más aspectos del comportamiento humano, de la subjetividad implícita en la experiencia y la forma de abordarlos y comprenderlos. A partir de este interés y al irse desarrollando un nuevo conocimiento; estudiar la subjetividad fue una manera de iniciar un nuevo aprendizaje en este campo de la psicoterapia; por lo que puede aportar a mi formación profesional, la revisión teórica y metodológica para realizarlo, la forma de realizarlo en la práctica y los resultados obtenidos. Es por eso importante establecer este punto de partida que representó el haber estudiado la Maestría, y a su vez esta oportunidad de realizar esta investigación, pues constituye una nueva herramienta para acceder a nuevos conocimientos.

III.- ANTECEDENTES DE LA LITERATURA

Se buscaron publicaciones que hablaran de personas que asistieron a terapia individual en relación a algún tema de pareja y lo encontrado fue principalmente, artículos que hablaban de los resultados y beneficios de haber asistido a psicoterapia de pareja o terapia familiar, así como la forma de llevarla a cabo y algunos alcances de estos tipos de psicoterapia desde diversos enfoques terapéuticos. Se encontró también información sobre la terapia individual respecto a la relación de pareja, notando que no existe mucha abundancia al respecto, inspirando el propósito y la justificación para esta investigación y para lograr aportar más en este tema.

Heitler (2010), por ejemplo, habla de tres tipos comunes de psicoterapia para tratar los problemas de pareja, que a continuación se muestran desde distintas perspectivas con diversos autores que aportan al respecto. El primero es cuando son tratados en conjunto a un mismo tiempo, el segundo es cuando son tratados individualmente los miembros de la pareja y el tercero es cuando se combinan sesiones individuales y también de pareja.

1. Terapia en pareja.

Hummel (2014) habla de que si el propósito de la pareja es trabajar en la relación es mejor que asistan juntos, a excepción de que exista un abuso físico. Presenta como una ventaja para la pareja y el proceso terapéutico conocer la manera comunicarse, de expresar sus emociones, el que hablen acerca de su interacción y en general poder conocer su relación dinámica.

En relación a la terapia de pareja, García (2002) presenta una investigación, donde se muestran aspectos de cómo es constituida la pareja, algunos estudios sobre la terapia de pareja, de su desarrollo, maneras de abordarse y tratarse desde la perspectiva cognitivo conductual y algunos aspectos de otros tipos de psicoterapia.

Se considera a la pareja en dos aspectos básicos; como ente social y como una relación interpersonal, de donde pueden surgir diversas manifestaciones de los conflictos y motivos de consulta y las consecuencias que se dan en la pareja y se propone que este mismo conocimiento puede ayudar a identificar posibles soluciones y alternativas de tratamiento en la pareja.

García (2002) menciona también que en algunos países donde se tienen bases estadísticas más desarrolladas, como en Estados Unidos y España, se ha identificado y registrado el aumento de las crisis de la relación de pareja, en donde se han incrementado el número de separaciones y divorcios. Además de notarse cambios en las formas de relacionarse, pues algunos noviazgos se hacen estables y no siempre terminan en matrimonio, se dan relaciones sin un compromiso definido desde hogares separados, que no son registrados en las estadísticas oficiales, cuando se forman o se diluyen.

A continuación se abordan algunos aspectos de lo que se hace en este tipo de terapia para la pareja:

La terapia de pareja cognitivo conductual, se centra en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a erosionar o a la ruptura de la relación. Busca conocer como aparecen los problemas y como se mantienen. Se ha identificado que una característica asociada de manera general; es el predominio de las interacciones negativas sobre las positivas. Por lo que se busca plantear un intercambio de conductas positivas, mejorar la comunicación y la capacidad de resolución de problemas. Desde el enfoque cognitivo conductual, una relación se define como un intercambio de conductas, cuando este no es funcional, se da un intercambio de conductas negativas, derivado de la falta de habilidades para comunicarse adecuadamente y resolver problemas, procurando con el trabajo terapéutico facilitar esas habilidades. Se busca identificar y analizar como son los patrones de relación en las parejas con problemas, principalmente en el área de la comunicación y en las habilidades de resolución de problemas. Mediante el estudio

empírico de la interacción durante los conflictos y lo que contribuye a que se manifiesten, se han identificado componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos, que se mencionan a continuación:

a) Componentes conductuales:

Una comunicación negativa que se responda con una comunicación similar que puede dar como resultado una conducta violenta, o conductas hostiles por parte de uno de los miembros de la pareja. El opuesto se da cuando hay una comunicación e interacción positiva. Uno de los métodos utilizados en este tipo de terapia para resolver los problemas de comunicación es el desarrollo de la capacidad del uso de la metacomunicación, en donde se hace una reflexión sobre la forma en que se está dando la comunicación donde se proponen y realizan cambios en este sentido.

b) Componentes cognitivos:

La atención selectiva a eventos desagradables o dolorosos que se les atribuyen mayor importancia o frecuencia de aparición, haciendo uso de eventos pasados y evocándolos al presente, que refuerza esta creencia. Las creencias irracionales como: es capaz de saber los deseos, pensamientos y condición emocional del otro, el tener desacuerdos es destructivo para la relación, los conflictos entre hombres y mujeres se dan por diferencias innatas asociadas al género, o que debería ser un perfecto compañero sexual.

c) Componentes fisiológicos:

Existen diferencias en el grado de activación y manejo, en la reactividad fisiológica en el hombre y la mujer, ante una discusión o al enfrentar el estrés.

Algunos problemas y áreas de conflicto que se han identificado de este estudio, que justifican y hacen necesaria la psicoterapia para mejorar la relación de pareja, son los siguientes:

- Insatisfacción en el matrimonio.
- Carencias en la intimidad.
- Falta de compromiso.

- Dificultad en la comunicación y resolución de problemas.
- Violencia.
- Inadecuada distribución de las responsabilidades.
- Diferencias en las prioridades de desarrollo en cada miembro (profesionales, laborales, personales, entre otras).
- Conflictos en las relaciones con la familia origen.
- Inadecuado uso y distribución del tiempo.
- Deficiencias en la práctica de la sexualidad.
- Abuso de bebida y drogas.
- Relaciones fuera del matrimonio.
- Celotipia.
- Desproporción en la distribución del trabajo en casa.
- Enfermedades graves.

d) Evaluación en psicoterapia cognitivo conductual:

Se parte del análisis funcional de las conductas que generan problemas, teniendo en cuenta el motivo de consulta para determinar que conductas generan problemas. Las cogniciones y emociones que se relacionan y así poder establecer una ruta de tratamiento, algunos elementos que se evalúan son:

- El aspecto sociocultural, que incluye aspectos familiares, étnicos, religiosos.
- El contrato, que tiene que ver con las expectativas que tienen la pareja sobre la relación.
- El cuidado, relacionado con el intercambio de conductas.
- El tipo de comunicación utilizada, donde se puede detectar alguna carencia.
- Posibilidad de mejora en la capacidad de comunicarse.
- La capacidad de resolución de conflictos, en donde juega un papel importante la relación de poder y dominancia existente.
- La pasión, asociada al contacto afectivo y sexual.
- La conducta de apego aprendida en la familia de origen.
- La intimidad, respecto a la forma en cómo tienen cercanía y confianza para contar uno con el otro en distintas etapas de su vida.

e) Tratamiento

- El aumento del intercambio de conductas positivas.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- Se utiliza la reestructuración cognitiva dando un nuevo sentido a sus creencias y pensamientos para cambiar algunas creencias irracionales, atribuciones, o expectativas.
- El dialogo socrático se utiliza para modificar suposiciones y creencias que obstaculizan el desarrollo de la pareja.
- Se utiliza la metacomunicación para transformar los pensamientos de una manera constructiva y hacerla más efectiva, modificando lo que se comunica racionalmente, sin llegar a una emoción negativa que pueda traer resultados como la violencia.

En la terapia enfocada a la emoción propuesta por (Greenberg y Johnson, 1985, citado por García, 2002, p. 6), se plantea que los integrantes de la pareja tienen motivaciones de apego, que aprendieron en su familia de origen previo a la relación de pareja y esto causa el conflicto. Expresando diversos tipos de emociones las llamadas primarias o principales y las secundarias. En este tipo de terapia se busca que hablen de sus emociones primarias, al hacerlo el que lo hace, muestra su debilidad al otro y descubre puntos vulnerables de importancia. El que escucha puede expresar su aceptación de manera que el otro sienta el soporte emocional y así se fomenta la intimidad en la relación.

2. Terapia individual.

Con frecuencia los conflictos de pareja se atienden en terapia de pareja, o de manera combinada con psicoterapia individual y de pareja, en ciertas ocasiones un miembro de la pareja no quiere o no puede asistir a psicoterapia y uno de ellos si lo hace. La terapia de un miembro de la pareja es una alternativa para buscar solucionar un problema de pareja. Hummel (2014) menciona que alguno de los dos miembros de la pareja en ocasiones no acuden a la terapia de pareja por

suposiciones incorrectas como: la terapia de pareja es para personas que están a punto del divorcio, o que dependiendo del sexo del terapeuta el terapeuta tendrá cierta tendencia o predilección por alguno de los dos.

Heitler (2012) señala que en algunos momentos el terapeuta o la persona que consulta eligen la terapia individual como una alternativa para el manejo de una problemática de pareja o cuando uno de los conyugues no quiere o no puede por alguna razón asistir o unirse psicoterapia de pareja. Hay casos en donde la persona refiere requerir cierta privacidad para expresarse o externar algunos problemas desde su perspectiva individual, pues puede existir algún otro romance, abuso en algún sentido por el otro miembro de la pareja, en donde facilita su manejo al ser tratado de manera individual y da una perspectiva diferente de tratamiento pues se pueden comprender otros factores que inciden directamente en la relación y en el seguimiento de la terapia de pareja.

Burton (2014) habla de que a pesar de que algunos estudios demuestran la eficacia de la terapia de pareja, muchas personas buscan la ayuda en la terapia individual para poderse encontrar a sí mismos, o por alguna preferencia o resistencia al tratamiento en pareja ya sea por parte de la persona que busca ayuda o por el terapeuta.

Heitler (2012) advierte que si están los miembros de la pareja en dos procesos individuales diferentes en ocasiones los procesos de psicoterapia pueden dirigirse en direcciones opuestas, pues hay más probabilidad de una triangulación disfuncional cuando están involucrados distintos terapeutas.

García (2002) menciona que en el carácter mostrado por la persona, es posible evaluar si existe alguna psicopatología en alguno de los miembros de la pareja, y verificar si es posible abordarlo durante la terapia de pareja o en una terapia individual.

3. Terapia combinada.

La terapia de pareja combinada con la terapia individual es otra alternativa para buscar solucionar un problema de pareja. Heitler (2010) al hablar de la ayuda para parejas se refiere a que la atención individual de uno de los miembros de la pareja, no le proporciona al terapeuta una visión adecuada de las interacciones conyugales para ayudar hacer frente a sus problemas. Por otro lado al referirse a la atención conjunta de la pareja considera que no se tienen disponibles algunos aspectos individuales que se ponen en juego en la interacción de la pareja. Su propuesta de atención, se refiere a la combinación de sesiones de manera individual y otras sesiones de manera conjunta que permita comprender las necesidades y experiencias individuales y también en pareja. Conociendo los dos puntos de vista es posible profundizar desde un enfoque psicodinámico, a las sutilezas de sus resistencias, las transferencias y tener una idea integrada de lo que sucede con cada miembro y lo que se hace presente en la relación, manteniendo todo momento la confidencialidad y ética profesional respecto a lo tratado en cada proceso individual.

Heitler (2010) también menciona que los tratamientos de pareja e individuales pueden estar entrelazados. Donde se pretende identificar y revivir los síntomas como la ira y la depresión y el malestar en la pareja y desarrollar las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. Anteriormente se muestran algunas de las ventajas de la combinación de la terapia de pareja, pero existen algunos retos como la confidencialidad y el manejo ético, de la relación terapéutica individual y con la pareja.

Canevaro (2007) desde la perspectiva de la terapia sistémica aborda la implicación de los familiares significativos en los procesos de psicoterapia individuales, donde menciona que en las primeras sesiones se pueden mostrar los motivos por los cuales una persona ha acudido a terapia individual. Posteriormente propone la posibilidad de fomentar un encuentro con un familiar significativo como un miembro

de la pareja, advirtiendo algunos de los posibles riesgos; como incremento de la violencia, resistencia a asistir o una participación débil, que puede tener implicaciones en el desarrollo de la terapia, pero también propone algunas de las ventajas de lo que puede traer un encuentro emocional como este, pues puede favorecer la reconciliación con figuras consideradas como significativas, facilitando la búsqueda de un proyecto existencial compartido y a su vez uno autónomo.

A continuación se muestran algunos aspectos del desarrollo de un proceso de psicoterapia, para una pareja, y la influencia que este tuvo en la relación. Applegate (1988) muestra un caso de psicoterapia que se llevó a cabo de manera combinada manejada en ciertos momentos individualmente y en otros momentos en pareja. Se aplicó la teoría de las relaciones objetales de Margaret Mahler, en donde se cree que la personalidad en la infancia inicia en un estado de fusión con la madre y posteriormente el infante asume su propia identidad física y psicológica distinta a la de su madre y de otras personas, hasta convertirse en un individuo independiente, por lo que dependiendo de cómo se lleve a cabo esta fase, determinará su manera de relacionarse y mantener relaciones en el futuro (Fase de separación e individuación).

Se encontró que esta propuesta se puede utilizar en la psicoterapia individual y en la de pareja, ya que algunos tipos de dificultades que muchas parejas presentan pueden requerir de una intervención individual como una oportunidad de superación personal que posteriormente puede reflejarse en la pareja al cambiar su nivel de desarrollo; o bien para revisar algunos aspectos de la relación de pareja en conjunto, comprendiendo que son dos individuos con diferencia en sus expectativas de vida y nivel de desarrollo.

Según Applegate (1988) algunos problemas residuales referentes a la separación e individuación de algunas personas, son necesarios tratarlos desde esta propuesta teórica y que son abordados más eficazmente de manera individual, que en pareja. El autor antes mencionado presenta un proceso de psicoterapia donde se aplica la teoría de separación individuación, para el tratamiento de una pareja vista

semanalmente durante cinco años; es abordado considerando las vulnerabilidades interpersonales, asociadas a una incompleta separación e individuación y a la pareja como un sistema en cuanto a la congruencia en sus niveles de desarrollo.

Una pareja de clase media con seis hijos, residentes en una comunidad rural, acuden para llevar a su hijo Juan a psicoterapia individual por problemas de drogas y por robo. Al inicio del tratamiento fue visto primero su hijo y en algunas sesiones posteriores, fueron citados los tres en conjunto. Al hacer la evaluación inicial y durante el tratamiento el terapeuta descubre que existían también problemas de relación de pareja, y que las dificultades maritales que se daban entre ellos podrían influir en la problemática de Juan y viceversa. Descubre también que no estaba del todo completa la separación e individuación entre la madre y su hijo Juan, lo que le estaba ocasionando ciertos problemas en la relación y en el comportamiento de Juan. Por lo que se decide llevar un proceso de terapia individual con la mamá en donde se trata el aspecto de la separación e individuación, otro proceso de pareja, mientras paralelamente Juan asistía a psicoterapia revisando aspectos en ese mismo sentido.

Después de algunas sesiones individuales, Juan descubre que no se reconocía como una persona independiente de su madre y su familia. La madre a su vez con su educación y creencias no le permitía serlo, ni ella misma lograba su independencia. En la psicoterapia de pareja se dieron cuenta que como pareja estaban enfocados en lo que a su hijo le sucedía y no en lo que sucedía en su relación. Se les ayudo a permitir y fomentar la independencia en Juan y a ellos como padres de él. Así pudieron posteriormente enfocarse, e ir resolviendo sus problemas en su relación de pareja.

Como podemos notar en ciertos casos en la psicoterapia pueden surgir e identificarse factores que pueden influir en el funcionamiento de la pareja y que pueden atribuirse en ciertas ocasiones a problemáticas individuales que se hacen presentes en la relación. Por lo que en algunos casos se opta por un proceso de

psicoterapia individual con relación a una problemática en la pareja, o con sesiones combinadas; algunas individuales y otras en conjunto. En estos procesos de psicoterapia, se descubrió el vínculo de dependencia existente entre la madre y Juan, y la influencia que esto tenía en sus vidas. Algunos de los resultados de la terapia individual y de pareja, fueron:

Individualmente:

- 1.- La mamá se interesó por conocer el apego a su hijo y lo que ella hacía para que él se apegara a ella.
- 2.- La mamá fomentó y permitió la independencia de Juan y su propia independencia.

En conjunto:

- 3.- El padre apoyo la independencia de Juan y busco más cercanía con su pareja.
- 4.- Se enfocaron y trabajaron más en crecer su matrimonio.
- 5.- Mejoró la comunicación.
- 6.- Se dio mayor aceptación de sus aspectos positivos y negativos individualmente.
- 7.- Más comprensión en la expresión emocional.
- 8.- Mejoraron su cercanía en la cuestión afectiva y sexual.

(Meissner , 1978, citado por Applegarte , 1988, p.11), menciona que la teoría psicoanalítica puede utilizarse como una teoría de la dinámica familiar, en donde mediante la expansión de esta, con el principio de Mahler proporciona más elementos de aplicación en las intervenciones terapéuticas, respecto al funcionamiento individual y familiar, pues en el caso anteriormente expuesto la pareja fue vista primeramente como dos individuos interactuando en un sistema familiar en continuo cambio y desarrollo, y se consideraron estos aspectos individualmente y posteriormente en la relación de pareja y en la interacción familiar.

La importancia de la comprensión de la vivencia para entender el comportamiento humano.

Desde la perspectiva de Guedes y Moreira (2009), la vivencia es una construcción de múltiples dimensiones de un hombre entrelazado en un mundo concreto histórico y social en donde se dan entrelazamientos de condiciones cognitivas, volitivas y emocionales. Son un flujo autónomo de producción de sentido, en la comunicación entre dos a más sujetos, por lo tanto no se traduce en una verdad absoluta. La vivencia orienta la conducta de la persona en el mundo y es mediante el cuerpo como se inserta en el mundo con su propia singularidad. En ella también se van construyendo dimensiones derivadas del contacto con su mundo y de las experiencias relacionadas a condiciones cognitivas y emocionales. Respecto al vivenciar, proponen que el hombre en su singularidad y ambigüedad va produciendo significados de su experiencia vivida, pues tiene una manera particular de conocer al mundo. Por tanto percibe a su entorno, a sí mismo y a los demás de manera singular, pues la esencia está en su existencia.

Moreno (2012), se interesa por comprender la experiencia vivida de cada persona desde su experienciar, en relación con aquello con lo que interactúa. Retoma algunos trabajos de Gendlin (1962, 1996, 2004) referentes al experienciar a este fluir de sensaciones que podemos prestar atención y de los que pueden surgir modos de expresión de lo vivido.

Gendlin (1970), propuso respecto al experienciar, que es un proceso de sentir eventos en curso; en donde significamos internamente los eventos corporales sentidos y es en este proceso donde se da un flujo corporalmente sentido que se relaciona y tiene importancia básica en los fenómenos psicológicos y de personalidad. También aporta que puede existir un significado sentido sin una simbolización verbal, que está implícitamente sentido pero no explícitamente

conocido. Desde esta perspectiva, la mayor parte del comportamiento procede de los significados implícitos que las personas hacen respecto a lo que van viviendo.

Gendlin (1970), también propuso respecto a los significados, que no son sólo estructuras lógicas certeras pues en ellos están implicadas las experiencias sentidas. Menciona que el significado se forma en la interacción de experimentar y algo que funciona simbólicamente. Pues “Sentir sin simbolización es ciego. Simbolización sin sentimiento es vacío” (Gendlin, 1970, p.5).

Antecedentes de la literatura referente a la metodología y técnicas de recolección de información.

Algo que ayudó inicialmente a entender algunos aspectos de la metodología y algunas formas de hacer recolección de datos fue leer algunas investigaciones de tipo fenomenológicas. Para mostrar algunos aspectos de una investigación de este tipo referente a la vivencia se ha incluido un ejemplo de Guedes y Moreira (2009) respecto a la vivencia del rompimiento de una relación amorosa y el estigma que provocó en la colaboradora entrevistada.

Guedes y Moreira (2009), realizaron una investigación utilizando la entrevista fenomenológica para la recolección de datos. *El método fenomenológico crítico de la investigación con base en el pensamiento de Merleau-Ponty*, presentan una investigación de la vivencia del estigma de mujeres abandonadas por sus maridos en Tianguá, Brasil. En esta investigación los autores parten de considerar, siguiendo a (Merleau Ponty, 1945,1994, citado por Guedes y Moreira, 2009, p. 248), que “El mundo no es lo que yo pienso, sino aquello que yo vivo; estoy abierto al mundo, me comunico indubitablemente con él; pero no le poseo, él es inagotable”. Estos autores, consideran al hombre desde un aspecto filosófico, como un hombre mundano que es ambiguo, y esto mismo amplía su abertura para la producción de significados de su experiencia vivida.

A continuación se presentan algunos extractos de las transcripciones que ayudan a entender este tipo de investigación, la cual fue realizada con una mujer de 33 años, con nivel de escolaridad primaria, separada desde hace 2 años, y con un hijo. Las intervenciones del investigador fenomenológico son precedidas de una letra I (Investigador); para las expresiones de la mujer colaboradora, uso las letras CE (Colaborador Entrevistado). Se mantiene el formato de la investigación original, para apreciar la singularidad al comunicarse que emana de sus expresiones.

I: Estoy investigando sobre el rompimiento de las relaciones amorosas y me gustaría su ayuda para entender este tema...

CE: ¡Vale! ¿Es para contar por qué me separé?

I: Cuénteme ¿cómo fue para Usted esta separación?

E: En el comienzo fue horrible porque yo creía que él, mi marido, iba a volver...

I: Y, ¿cómo Usted se sintió cuando el rompió el matrimonio?

CE: Fue malo, ¡pues sí! porque todo el mundo estaba comentando, aún más porque él resolvió dejar la casa...

Lo malo también es que yo sé que las personas vienen a hablar de él y acaba llegando en mis oídos ¿sabe? Y yo me quedo con una vergüenza ¿sabe? Las personas creen que yo soy una pobrecita, abandonada... como si yo no tuviera ningún valor para él. Yo creo que si él volviera yo ahora mismo lo dejaría porque él esta mayor y ¿Quién iba a cuidar de él? Yo me quedo pensando en la vejez de él ¿sabe?

I: Tenía entendido que no querría verle.

CE: Yo lo dije, pero al fin y al cabo me da pena él, porque era yo que sabía las cosas de él... yo sólo pienso en su vejez, porque él ya tiene 63 años ¿sabe? Cuando me case yo tenía 16 años y el 46... yo hui para casarme... porque él estaba separado de otra mujer...

I: Parece que Usted está acordándose de cuando ustedes se casaron y ahora habla que se preocupa por la vejez de él...

CE: Y la mía también, ¿sí? Porque yo sólo tuve un hombre en la vida... ¿Quién va a querer casarse con una mujer como yo, que sólo sabe las cosas de la casa, acostumbrada con aquel hombre?

I: Debe haber sido difícil para Usted esta separación... es como si tuviese que re-empezar.

CE: Es por eso que yo digo, si él quisiese volver, sería mejor... porque es mucha vergüenza, ¿sabe? Me parece incluso que fuera enferma, que no supe mantener el marido, y son 17 años ¿sabe? ¿Y ahora? Yo no hablo a las personas de eso ¿sabe? Van a decir que estoy loca por querer un hombre así... pero yo me casé con él por amor, ¿sabe? Yo dejé la casa de mi madre escondida por él... dejé de estudiar y todo...

Algo que puede notarse, es que en las investigaciones fenomenológicas el contenido debe ser exhaustivamente descrito, buscando aproximarse a las variadas dimensiones de la vivencia promoviendo un contexto relacional adecuado y apegándose lo más posible al marco de realidad del colaborador. Al dar seguimiento investigaciones como esta, se pueden ir conociendo algunos aspectos de cómo se orienta este tipo de entrevista, así también algunas formas de como el investigador fenomenológico interactúa en la entrevista y analiza los contenidos que emergen de ellas; además es posible identificar que la comprensión de las vivencias parte de la minuciosa descripción de la experiencia vivida que se constituye en la relación del hombre y su mundo.

A sí mismo pueden distinguirse algunas actitudes que necesita el investigador y que va utilizando en este tipo de estudio, que se mencionarán más adelante; parten de que quien conduce la investigación, quiere aprender con el colaborador lo que él vivió o está viviendo, en una situación relacionada con lo que el investigador quiere estudiar.

Guedes y Moreira (2009) señalan además que para llegar al mundo vivido de la persona a través de la intervención fenomenológica, el investigador puede utilizar por un lado el involucramiento existencial y por otro lado el alejamiento reflexivo.

En este último procura poner en suspenso cualquier conocimiento previo adquirido respecto al fenómeno de estudio, para introducirse en el flujo de la vivencia descrita, en el intento de aproximarse lo más genuinamente a la versión particular de la persona. El acceso a lo vivido se da en una relación viva que se transforma, y da un resultado más descriptivo y comprensivo que explicativo. Para ello las técnicas de escucha activa son de gran importancia. Al ir comprendiendo la importancia de la vivencia y el poder acceder y conocer a la creación de múltiples significados se fueron encontrando algunas propuestas teóricas y metodológicas adecuadas para hacer esta investigación.

Moreno(2012), propone que en este tipo de estudio el investigador juega un papel de significativa relevancia, pues al interactuar con el colaborador, se da un proceso de influencia mutua conforme va captando el vivenciar de éste y se permite sentir en un momento dado lo sentido corporalmente.

IV.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante mi práctica profesional en la psicoterapia clínica he atendido a varios consultantes que han acudido de manera individual por situaciones y problemáticas en su relación de pareja. Inicialmente surgieron en mí preguntas generadoras como: ¿Qué había ocurrido en la relación pareja, de manera que solo uno de ellos decidiera asistir a psicoterapia? ¿Qué expectativas tendrían del proceso terapéutico y de los resultados? ¿Qué sucedía con ellos después de asistir a un proceso de psicoterapia? ¿Qué significó en su vida diaria, respecto a su relación de pareja, el haber asistido a psicoterapia? Posteriormente surgieron algunas otras ideas y preguntas al respecto como: ¿Cuándo una persona asiste a psicoterapia hay otras personas con las que interactúa, que también cambian su interacción con ella? Y en el caso de la relación de pareja ¿Qué ocurre?

Desde luego estas preguntas se fueron modificando, afinando y acotando en relación a mi búsqueda y propósito de investigación, sin pretender necesariamente responder a todas aquellas que inicialmente surgieron, pero ayudándome a formar mi pregunta central de investigación, que se menciona en distintas secciones de este documento.

Entendiendo la importancia de que la persona en su interacción con el mundo haga construcciones subjetivas, y también en el proceso de psicoterapia se van generando estas. El planteamiento inicial surge al pretender saber cómo podrían ser abordadas algunas de estas preguntas para su investigación. Encontré que el abordar la subjetividad, permite describir y conocer lo que surge de la vivencia de la persona. Para comprender la vivencia es posible utilizar una perspectiva fenomenológica y de esta seleccionar un método y las técnicas adecuadas para la comprensión de los datos.

A este respecto Martínez (1996) habla de la forma de estudiar una realidad que depende de cómo es vivida y percibida, pues es una realidad única, interna,

personal y propia en cada ser humano “Las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar solo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico” Martínez(1996, p.167) la fenomenología y su metodología surgieron por la necesidad de estudiar las realidades como son en sí, tal como son vividas, experimentadas y percibidas por el hombre. En esta investigación se pretende dar cuenta de las descripciones que los colaboradores hagan de su vivencia en su proceso psicoterapéutico, para identificar y comprender como dicha vivencia influyó en su visión e interacción en la relación de pareja.

La pregunta central a responder es la siguiente:

¿Cómo son las vivencias de una persona que ha asistido a un proceso de psicoterapia, en relación a cómo ello ha influido en su relación de pareja?

Algunas preguntas subsidiarias son:

- 1) *¿Qué expectativas tenía el consultante del proceso de psicoterapia y cómo se hicieron presentes en el proceso?*
- 2) *¿Qué cambios identifica el consultante, en él y en su relación de pareja, que los relacione con haber asistido a psicoterapia?*

Objetivo general

El objetivo central del presente trabajo es describir y comprender la vivencia de dos personas colaboradoras, en relación con lo vivido al asistir a un proceso de psicoterapia y cómo ello influyó en su relación de pareja.

V.- ENCUADRE ÉTICO DEL ESTUDIO

-Se realizó una explicación previa a los colaboradores antes de video grabar la entrevista, respecto al manejo confidencial que se haría de la información, y los motivos profesionales implicados; entregando también un escrito posteriormente que firmaron de conformidad, de consentimiento informado, que abundaba y aclaraba aún más esto.

-Se cuidó en todo momento promover y cuidar el bienestar tanto del colaborador así como del investigador, permitiendo su expresión natural desde lo emocional, no interrumpiendo, ni invalidando o dando menor o mayor valor a lo que iba expresando.

-Se buscó, respetar los ritmos y la forma de expresión del colaborador, sin inducir a obtener información que confirme o niegue hipótesis previas del investigador.

-Se procuró todo el tiempo, mantener la confidencialidad y hacer uso adecuado de la información para reafirmar la postura ética del estudio y a su vez poder enriquecer la investigación y aportar al ámbito profesional de la psicoterapia, partiendo del respeto a la persona y a lo que expresa.

VI.-METODOLOGÍA.

Proceso y referentes teóricos para la metodología de investigación.

Se encontró que para el tipo de investigación a realizar, lo facilitaría el uso del método fenomenológico. Esto se consideró, porque este método permite, acceder y comprender la experiencia y la subjetividad de la persona. A continuación se mencionan algunas de las aportaciones teóricas que ayudaron a comprender los beneficios de la utilización de este método, que finalmente se decide utilizar en este estudio.

Siguiendo a Martínez (1996) habla de que la fenomenología es la ciencia de los fenómenos, y consiste en permitir ver lo que se muestra tal como se muestra. Se identificó que la fenomenología y su método darían la posibilidad de acceder las realidades que por su naturaleza solo pueden ser estudiadas, captadas y comprendidas, partiendo de lo que surge del marco interno de lo que el individuo vive y experimenta, pues se trata de una realidad interna y única. Además, que este método permite el estudio de los fenómenos que se manifiestan por sí mismos, respetando los modos de expresión y lo que se quiere expresar desde su propia realidad y perspectiva, tal y como son vividos.

Durante este estudio el entrevistador procuró abstenerse de la necesidad de involucrar los propios conocimientos, teorías o prejuicios previos, sin agregar o excluir nada con la finalidad de ir o influir respecto a un tema de estudio determinado durante la entrevista. Algunas orientaciones generales que se tomaron en cuenta fueron: el buscar propiciar una descripción desprejuiciada y detallada por parte de los colaboradores, en donde el investigador procuró poner la mayor atención a la realidad mostrada de una manera cercana a la vivencia.

La fenomenología trata con significados más que con hechos y describe lo que sucede, cómo sucede, entonces esto permite posteriormente hacer reflexiones en

base a lo descrito y poder descubrir la parte esencial de la descripción, que pudiera aproximarse más a los significados.

Respecto a la validez y confiabilidad de este método, Martínez (1996) habla de que es un método que ha sido utilizado y probado durante un tiempo considerable en investigaciones en psicología y otros temas en el campo de la ciencias sociales y humanidades, mostrando un nivel satisfactorio para la comprensión del fenómeno, con cierta simplicidad, coherencia lógica y capacidad de resolución de problemas. Se seleccionaron algunos apartados que se utilizaron para el desarrollo de este trabajo y a continuación se presentan.

A.-Pasos de la investigación fenomenológica

B.- Entrevista fenomenológica como medio de obtención de datos

C.-Diseño y procedimiento

D.-Equipo y herramientas utilizadas

A) Pasos de la investigación fenomenológica

Los pasos seguidos para la investigación fueron siguiendo a Martínez (1996) para el método fenomenológico, Giorgi (1985) para la investigación fenomenológica en psicología, Guedes y Moreira (2009) y Moreno (2012) para la entrevista fenomenológica, y Giorgi (1985) para el análisis de datos. Una vez obtenidas las descripciones, se siguieron cuatro pasos principales que aportó Giorgi (1985) y a continuación se describen.

1.- Se leyó la descripción completa con el fin de tener una idea general de todo lo que la persona colaboradora expresó durante la entrevista.

2.- Una vez que se pudo comprender el sentido de la totalidad de la expresión, se dio lectura al texto una vez más con el objetivo específico de distinguir unidades de significado desde una perspectiva psicológica, considerando el tema a investigar

3.- Una vez que las unidades de significado fueron identificadas, se revisaron nuevamente todas las unidades buscando comprender desde una perspectiva psicológica lo contenido en ellas especialmente aquellas unidades de significado más reveladoras del fenómeno en estudio.

4.-Por último se procedió a sintetizar todas las unidades de significado transformado en una declaración coherente con respecto a la experiencia de los colaboradores, dándoles un acomodo que facilitara su posterior análisis.

B) Entrevista fenomenológica como medio de obtención de datos.

Realización de las entrevistas.

Revisando lo propuesto por Moreno (2014) se fueron identificando algunas orientaciones para realizar entrevistas fenomenológicas, donde se muestran algunos de los aspectos técnicos, teóricos y de relación, entendiendo la importancias de los datos que pudieran ser obtenidos y como pudieran ser obtenidos mediante las descripciones, que ayudarán, a comprender más fielmente la vivencia de la persona, sus significados y al proceso de investigación. Se fue comprendiendo que la entrevista fenomenológica es un proceso de interacción y diálogo entre dos personas donde se puede propiciar que la persona colaboradora, *reconozca, describa, y exprese* su experiencia vivida y los significados, en relación a ciertas situaciones de su vida.

Respecto al cómo ser y estar durante la entrevista, fue revisado lo propuesto por Moreno, (2014) donde habla de considerar 3 aspectos básicos: La dimensión relacional que tiene que ver con las actitudes del entrevistador. El segundo aspecto es la manera en cómo se da la interacción y el tercer aspecto es el aspecto técnico.

En cuanto a la dimensión relacional, se pudo identificar y aclarar, que es importante fomentar una relación de confianza, expresando atención, interés y empatía hacia lo que van describiendo las personas colaboradoras. A sí mismo es posible generar un cierto clima de confianza en donde las personas que colaboran puedan sentirse seguras ante lo que están expresando, y lo hagan cada vez más libremente y con honestidad. También se pretende mantener una actitud, abierta, sin prejuicios, permitiendo surja lo que la persona quiera expresar, siguiendo su ritmo y dirección, para con esto fomentar que la persona se vaya sintiendo, aceptada, no evaluada, y comprendida. Es aquí donde se genera cierta apertura y disponibilidad para reconocer su vivencia. La confianza, aceptación, comprensión y seguridad que se den durante la interacción, tendrán influencia en lo que la persona decida o no mostrar y expresar durante la interacción en la entrevista, y también tiene que ver con lo que el entrevistador pueda obtener y el provecho que pueda tener el colaborador de esta experiencia.

Respecto a la interacción se pudo comprender que entre entrevistador y entrevistado se da una influencia mutua. Al ir interactuando es importante que el entrevistador vaya siguiendo su descripción y por otro lado sentir lo relacionado al resto de su expresión, llámese gestos, posiciones o expresiones corporales que den algún matiz o sentido a su expresión y permitían comprender algunos contenidos implícitos y otros explícitos.

En referencia a algunos aspectos técnicos de acuerdo a lo que menciona Moreno (2014) no existen algunos preestablecidos por la naturaleza de la entrevista, pero menciona que es posible durante la entrevista aprovechar las propias expresiones del colaborador para conectar a lo que quiera ir expresando y en ciertos momentos asociados al tema de investigación, sin señalar de manera implícita o explícita algún rumbo que modificara su intención original, en de la descripción. Es de utilidad también, dar el tiempo, hacer las pausas necesarias y utilizar expresiones que ayuden al colaborador a enriquecer, precisar o ampliar sus propias descripciones.

Se identificó un lugar tranquilo y privado, después se procedió a acomodar equipo de audio grabación, dando una explicación inicial a la persona colaboradora, de la confidencialidad y algunos aspectos de la entrevista, como la duración, que se trataba de una entrevista de investigación donde no se revelaban nombres, o se daban descripciones explícitas de su identidad al momento en que se hicieran las transcripciones de las entrevistas o durante el proceso de investigación. Después se entregó a cada persona colaboradora el consentimiento informado para que lo leyera, y al estar de acuerdo, lo firmara y regresara al investigador.

Se buscó propiciar un ambiente de confianza y seguridad; estando cómodo, relajado, atento y acorde a los movimientos de la interacción que se dieron durante la entrevista, procurando también que la persona colaboradora se sintiera cómoda, respetada, comprendida, y valorada desde su propio marco de referencia; a su vez permitiendo sentir lo que pudiera captar de la expresión de la vivencia del colaborador y en este mismo sentido lo que fuera surgiendo en el investigador durante el proceso.

Dentro de esta libertad de expresión e interacción, se procuró mantener una actitud desprejuiciada, con genuino interés en encontrar la experiencia vivida, siguiendo el ritmo y la dirección de las expresiones que iban surgiendo en la persona, teniendo presente el tema de investigación. Pues durante la descripción de la persona colaboradora, puede hacerse presente algo referente a lo que se pretende investigar, entonces siguiendo su expresión y respetando su forma de hacerlo, se le puede invitar a que abunde más respecto a esos aspectos a los que se está refiriendo. Teniendo en consideración que un propósito primordial de este tipo de entrevista es recoger algunos datos en relación a la vivencia y al tema de investigación, facilitando que describa y exprese la persona lo que va surgiendo en la interacción, además de los beneficios que pudieran derivarse para ella, por el hecho de expresar lo relacionado a su vivencia. Con esto se buscaba que reconociera, describiera y expresara algunos significados respecto a lo vivido y sentido, en relación a su vivencia y al tema investigado.

Una manera de cómo se procuró estar más cercano a la persona colaboradora, fue estando dispuesto para un involucramiento existencial, y plenamente presente para ella; tomando en cuenta que pudiera ayudar, que se dieran algunos de los siguientes aspectos, durante la interacción.

ESCUCHAR → **SENTIR** → **PERCIBIR** → **COMPRENDER**
→ **EXPERIENCIAR** → **EXPRESAR LA COMPRENSIÓN**

Entendiendo lo que habla Moreno (2014) del experienciar, refiriéndose a ese fluir que es corporalmente sentido, en relación a lo que vamos viviendo, y los significados que van surgiendo de lo que expresa la persona.

Buscando comprender un poco más, cómo realizar las entrevistas fenomenológicas; se encontraron algunas preguntas abiertas que se consideró pudieran ayudar al entrevistador a facilitar que colaborador expresara su experiencia y desde su marco de referencia interno. Se identificaron distintas alternativas de preguntas para facilitar el respeto a la forma de expresión del colaborador y la dirección que quisiera darle a lo que iba surgiendo. Finalmente durante las entrevistas solo se utilizaron algunas de ellas; algunas de las preguntas encontradas fueron las siguientes:

¿Cómo te fue en el proceso de psicoterapia?

¿Y eso como tú lo vez relacionado con tu relación de pareja?

¿Me quieres seguir platicando más al respecto?

¿Podrías ampliar tu descripción de esos aspectos que cometas?

¿Qué momentos encuentras que hayan sido importantes?

Estas preguntas, sirvieron de guía tentativa al entrevistador para propiciar la conversación con los colaboradores. Cabe señalar que no se usaron, a la manera de entrevistas estructuradas o semiestructuradas. Como lo mencionan (Díaz, García, Martínez y Varela, 2016) en una entrevista estructurada, se elabora previamente un esquema de entrevista donde se utilizan preguntas

predeterminadas, invariables, con el objetivo de obtener una información específica en donde se puede ofrecer algunas opciones de respuesta.

Por su parte Calderón y Castellanos(2011) al referirse a otro tipo de entrevistas, señalan a un tipo llamada semiestructurada, en donde se tiene un plan de desarrollo inicial, con ciertas preguntas que se buscan abordar, pero existe una apertura para que la persona colaboradora vaya también orientando con sus respuestas el rumbo de la entrevista. Se refieren también a otro tipo de entrevista llamada no estructurada o abierta, donde esta categorizada la entrevista fenomenológica utilizada en este estudio; que adopta estrategias flexibles en la que existe una interacción espontanea entre el entrevistador y el colaborador, donde se propicia expresarse con libertad, permitiendo que los temas vayan fluyendo naturalmente.

La entrevista fenomenológica se mueve hacia el lado de una mayor apertura propiciando el fluir natural, espontáneo y profundo de las vivencias y recuerdos de los colaboradores, por eso es que anteriormente se habla de que las preguntas iniciales fueron solamente como una orientación tentativa que se fueron transformando y adaptado dependiendo del curso que seguía la conversación con los colaboradores. Donde el investigador a través de la descripción del colaborador pudiera captar toda la riqueza de sus diversos significados. Para este estudio se utilizaron las entrevistas fenomenológicas, que corresponden al tipo de entrevistas llamadas abiertas o no estructuradas.

En ciertos momentos durante las entrevistas se manifestó por parte del investigador, la comprensión de aquello que iba comprendiendo, desde lo implícito o explícitamente, con movimientos, sonidos y expresiones corporales, parafraseando o reflejando lo que iba expresando la persona, con expresiones como:

- Para ti uno de los aspectos de estar en psicoterapia fue sentirte ...escuchada(o), valorada(o)

- Te encontrabas enojada porque...
- Pude notar que cuando hablas de... sucede que...
- Entonces para ti...
- Finalmente se agradeció su participación.

1.-Se realizaron, dos entrevistas piloto, para tener un acercamiento con el colaborador y su vivencia, para desarrollar y mejorar las competencias del entrevistador en la realización las mismas.

2.-Posteriormente se realizaron 4 entrevistas a otros dos colaboradores, dos por colaborador, para recabar datos sobre sus vivencias en los procesos psicoterapéuticos y su relación con sus relaciones de pareja.

3.- Las entrevistas se realizaron en un consultorio destinado para la consulta privada de psicoterapia, con citas acordadas y programadas.

C) Diseño y procedimiento.

Invitación a los colaboradores.

Las invitaciones a los primeros colaboradores para este estudio, se hicieron inicialmente para realizar dos entrevistas piloto en donde se invitó a personas que asistieron a un proceso de psicoterapia individual, relacionado una problemática o situación de pareja. Posteriormente se invitó a otros dos colaboradores, y se hicieron dos entrevistas por colaborador, de las cuales se realizaron transcripciones y se utilizaron para la presente investigación.

Las invitaciones se realizaron por varios medios: por correo electrónico personal a amigos y conocidos, por el correo electrónico institucional de Iteso a la comunidad universitaria con previo aviso al departamento de psicología; también verbalmente con amigos, colegas profesionales y familiares.

Criterios de inclusión.

Primeramente se identificó alguna población que pudiera ser candidata a participar y posteriormente se realizó la invitación, teniendo en cuenta algunos aspectos generales de inclusión que se agregan más adelante.

Berko (2000) menciona que se puede definir a la población como el conjunto de individuos que forman un grupo de interés para otros individuos.

Para esta investigación se siguió un muestreo no probabilístico en el cual se aprovechó la disposición de los individuos a participar en la investigación sin una selección específica previa. A este respecto Berko (2000) menciona que por la naturaleza misma de las implicaciones para encontrar participantes, es posible integrar una muestra no probabilística que reúna algunos aspectos generales para que sea posible reducir el costo y el tiempo de la investigación, y se tengan los datos necesarios. Además señala que en este tipo de muestra los miembros de una población determinada tienen la misma probabilidad de ser seleccionados y de formar parte de la muestra, dependiendo de la búsqueda que realice el investigador.

Por tratarse de un estudio exploratorio se identificaron e invitaron a personas que vivieron un proceso de psicoterapia individual en relación con su pareja y que mostraban interés y disposición para participar en la investigación. Se invitó a mujeres y hombres, buscando conocer lo que cada uno de ellos pudiera aportar desde su perspectiva y establecer este contraste; Las edades también dependieron de la disponibilidad para participar de los colaboradores. A este respecto durante la revisión de la literatura del estado del arte, se identificó que la población incluida en las investigaciones asociadas al tema de este estudio, se trataba de población adulta de 19 años en adelante como en (Applegate,1988; Cervantes,2005; Sochos,2013;Valdivia, 2005;Pinsof, William, Wynne,1995;Berko, 2000), lo que me llevó a tener en cuenta esto para poder invitar a algunas personas a colaborar, tomando principalmente en consideración su disposición a participar.

En resumen, los criterios de inclusión utilizados en este estudio fueron los siguientes:

- Que fueran de nacionalidad mexicana.
Residentes de Guadalajara, o área metropolitana.
- Que pudieran participar, un hombre y una mujer, si así se prestaba.
- Ser mayores de 19 años, sin límite máximo de edad, considerando primordialmente su disposición a participar.
- Qué hubieran estado o estuvieran en psicoterapia individual por problemas de relación con su pareja.
- Que mostraran interés y participaran voluntariamente explicándoles el propósito de la investigación.
- Después de explicarles los motivos de la investigación y procedimiento, firmarán una carta de consentimiento donde estaban de acuerdo en participar.
- Finalmente considerando los criterios antes mencionados se entrevistaron 2 personas que decidieron colaborar: 1 hombre de 45 años y una mujer de 27 años.

D) Equipo y herramientas utilizadas

- Fueron: Equipo de video grabación / Video cámara Panasonic SDR-H101 SD/HDD HYBRID
- Una computadora portátil Laptop Toshiba Satellite A215, 57428 para la captura y análisis de datos

VII. RESULTADOS

Una vez hecha la lectura total de las transcripciones de las entrevistas, y de ahí identificar las unidades de significado, se empezaron a desarrollar las categorías que más adelante se se presentan. Después se realizó el análisis de datos en cada categoría para cada colaborador de manera independiente y luego de manera conjunta. Se agregaron también diagramas para cada colaborador considerando algunos tópicos de cada categoría y un diagrama integrativo para ambos colaboradores, donde se muestran características comunes e individuales y posteriormente se muestran los resultados finales de manera integrativa y comparativa para ambos colaboradores.

Análisis de datos

A continuación se presentan las categorías elaboradas a partir de la transcripción de las entrevistas de los colaboradores A Y B donde se agregan viñetas con descripciones y expresiones originales, para poder aproximarse y comprender más fielmente los significados que se relacionen, y mantener el matiz original de la expresión de la persona y de su vivencia.

- 1. Poner atención en sí mismo**
- 2. Mejorar la consciencia de sí**
- 3. Reconocer que puede cuidar de sí mismo**
- 4. Dar un nuevo sentido y dirección a su vida**

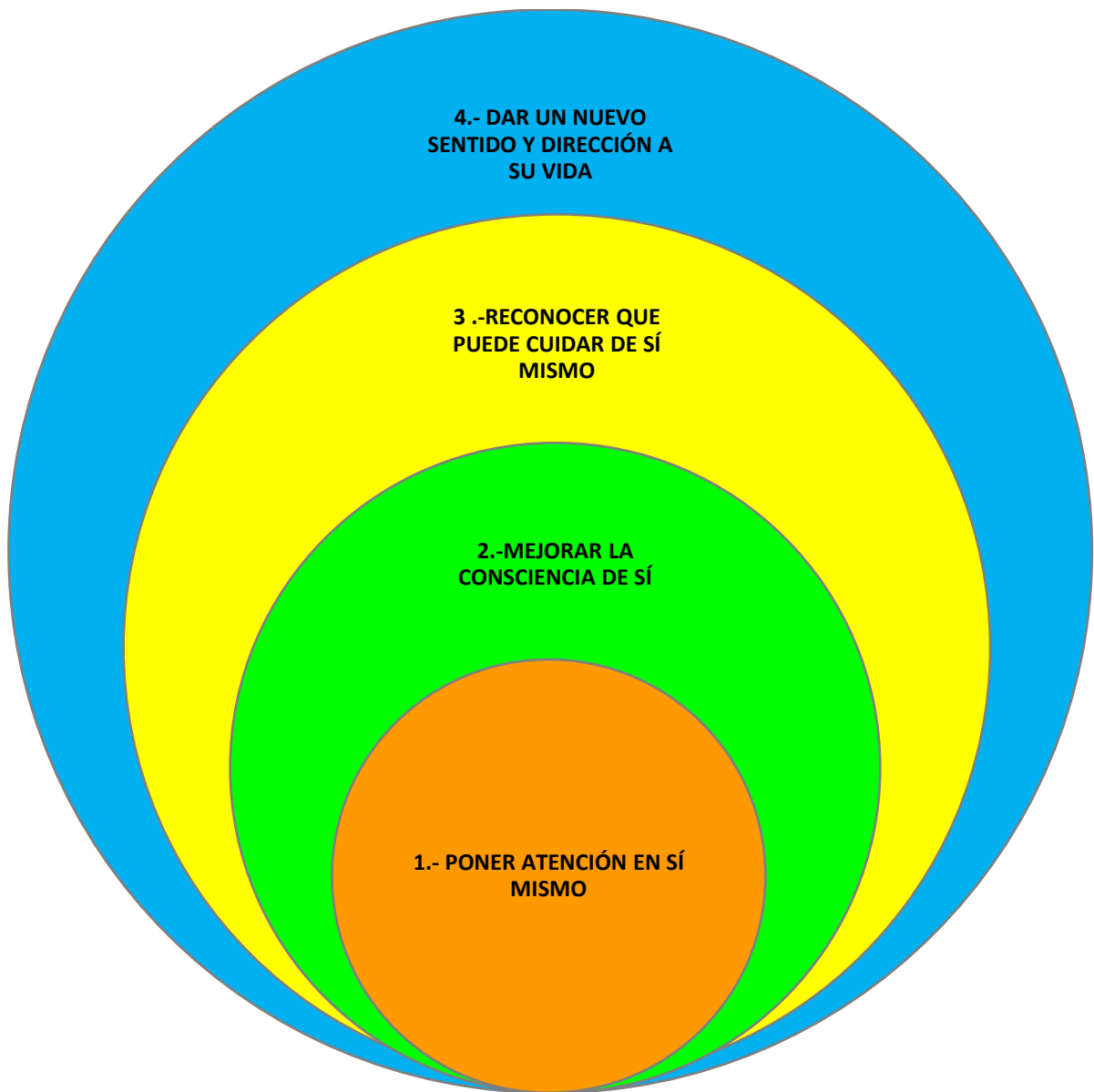
- ❖ En los extractos de la transcripción se identificarán de la siguiente manera:
(C.-) = Colaboradores (E.-) = Entrevistador (-) Análisis de viñetas

- ❖ Los números y el color tanto en los esquemas como en las columnas de análisis servirán de guías para asociar e identificar a la categoría que corresponde tomando como base el esquema que se muestra a continuación.

- ❖ Así el color naranja se refiere a la categoría de poner atención a sí mismo, el verde mejorar la consciencia de sí, amarillo reconocer que puede cuidar de sí mismo, y azul dar un nuevo sentido y dirección a su vida.

- ❖ Se agregan columnas de ambos colaboradores por cada categoría y se integra el análisis de las viñetas de manera conjunta, para tener referencia del proceso de cada colaborador, que permita visualizar algunas similitudes y diferencias que les fueron ocurriendo.

Diagrama de categorización



1.- Poner atención a sí mismo

En esta categoría se incluyen viñetas referentes a la atención que los colaboradores ponen en sí mismos, pues empiezan a dirigir su atención a lo que sienten, hacen, piensan e imaginan, durante su proceso de psicoterapia. Encontraron, que anteriormente no lo hacían y esto no les permitía tener consciencia de cómo estaban ellos y su situación por lo que empiezan a dar importancia a prestarse atención a sí mismos.

COLABORADOR A

- En la siguiente viñeta el colaborador describe como hubo un cambio de dirección en el proceso de psicoterapia, que tenía que ver con observarse y estar mejor él; pues anteriormente estaba más encaminado el proceso en arreglar la relación y parece notar la importancia de enfocarse en sí mismo y así poder entender un poco más de su relación consigo mismo y luego con los demás.
- *C.- Entonces a partir de ese momento las terapias que seguí tomando, ya fueron encaminadas a como estar mejor yo, antes no lo veía así, antes yo lo veía como... como encaminadas a arreglar la relación, pues ¿cómo se iba a arreglar la relación? si no estaba curado yo, ni entendía bien las cosas, a lo mejor si desde un principio las hubiera*

COLABORADORA B

- En la siguiente viñeta la colaboradora al observarse y ponerse un poco más de atención, empieza a darle importancia a la cuestión de su autoestima, pues se da cuenta que la había tenido descuidada.
- *C.- Me fui dando cuenta, de mi autoestima, y que bueno, no me había dado cuenta ¿no?... que la traía por los suelos...*
- Descubre que al centrarse en ella, puede identificar y contactar algunas de sus emociones, y permitirse vivirlas, pues antes no se lo permitía su parte racional. Decide trabajar en esto, a pesar de reconocer la dificultad que le implica hacerlo.

entendido, hubiera hecho algo más en el matrimonio, como... como aplicarla, pues, yo las aplicaba a que funcionaran en conjunto...

- En el siguiente fragmento el colaborador expresa lo que significó la terapia individual, pues se da cuenta que al verse a sí mismo y al estar bien él, pueden funcionar mejor algunas partes de su vida y además le da la posibilidad de entender a otros de una manera diferente.
- *C.-Para mí la terapia individual fue lo mejor, es que yo así lo veo yo, no sé si este bien o mal pero yo así lo veo, si tú estás bien lo demás funciona, porque puedes entender al de enfrente aunque no estés de acuerdo.*
- En los siguientes dos extractos, el colaborador puede distinguir que uno de los aprendizajes que adquirió durante la psicoterapia es el hecho de buscar la mejora personal, y que al estar mejor él también existe una mejora en el trato con otras personas. También se da cuenta que ha procurado verse a sí mismo como una manera de buscar estar bien primero él y luego con los demás.

- *E.- ¿Quieres comentarme un poco más de eso?*

C.- Sí, todavía me cuesta a veces trabajo, identificar cuál es la emoción que estoy sintiendo, pero ya no me voy así, al lado racional, estaba muy trabada ahí, y, eso fue uno de mis logros, el ver... a ver, respira ¿que estas sintiendo? me estoy enojando, que me enoja, porque me enoja, permítete vivir el enojo, porque no me lo permitía vivir.

- En el siguiente extracto la colaboradora deja de mirar con tanto énfasis a la relación y se empieza a observarse a sí misma.
- Empieza a poner más atención en cómo se encontraba respecto a la relación, y esto le ayuda a prepararse para su proceso de separación como pareja, pues identifica que de lo contrario estaría sacrificando su amor propio, si decidiera continuar con la relación.

- *C.-... ¿Por qué? porque la terapia me enseña que primero yo, que entre mejor esté yo, mejor va a ser la persona con la que este o el trato que le dé, entre más cure mis cosas mejor trato le puedo dar a la persona que viene.*

- *C.-Entonces muchas cosas las aprendo y a veces las comparto en la terapia y esto es así, y así, y las dirigimos, pero el cien por ciento ahorita es dirigido a mí, trato de verme yo porque, trato de estar bien yo, para poder estar bien con los demás.*

- En las siguientes viñetas el colaborador identifica la posibilidad de darse prioridad a atender lo que a él le sucede y esto le permitirá poder dar lo mejor de él, al momento de interactuar con otras personas.

- *C.-...pero a mí me ha servido mucho y hoy sigo en eso, pero hoy, hoy si voy sobre de mí, sobre de mí, ya el que se arrime conmigo pues, ya le daré lo mejor de mí, pero siempre estando primero yo.*

- *C.-Porque ya se trataba de mí, yo ya me sentaba a platicar con una persona pero ya desde mi punto de vista, ya no era de mi pareja, ya era de mí ¿a ver qué sigue?...*

- *C.- Terminó la relación, eh, de hecho... dos sesiones antes del cierre, ya estaba yo en esa frecuencia de, ya no más, ya no, ya no voy a sacrificar mi amor propio, en esta relación, y, empecé también a... de cierta manera a vivir, la separación.*

Análisis de resultados de categoría 1: colaborador A y B

En la categoría de poner atención en sí mismo: Podemos ver que el colaborador A, se da cuenta de la importancia de poner atención en él mismo, al hacerlo, puede tener mayor consciencia para enfocarse en cómo se encuentra él y su situación. Pues el observarse significa para él una nueva forma de entenderse, pues aunque le permite también identificar algunos aspectos de la relación de pareja, el hecho de atenderse y entenderse, es una manera de buscar estar mejor primeramente él, pues su proceso de terapia inicialmente estaba más centrado en lo que sucedía en su relación de pareja y después en lo que le pasaba a él; entonces decide hacer un cambio en este sentido.

Para la colaboradora B, el observarse a sí misma, le permite poner más atención a aspectos que considera importantes como su autoestima, pues clarifica que la había dejado descuidada. Además se da cuenta que al ponerse atención puede identificar y hacer contacto con algunas de sus emociones. Al ver con más atención, cómo se encontraba ella misma, y con respecto a su relación de pareja, y notar que estaba sacrificando su amor propio, le ayuda a ver posibilidades de cambio, como terminar su relación y seguir trabajando en sí misma.

A ese respecto May (1971) dice que es necesario una nueva consciencia en la que el significado y la relación personal ocupen un lugar central, para llegar a un nivel más profundo de lo que significa ser humano; que el ir profundizando en la consciencia, proviene de la afirmación del yo en el acto amoroso, que es una vía para dar sentido a la identidad personal.

2.- Mejorar la conciencia de sí

Aquí se incluyen viñetas que describen cómo los colaboradores ponen atención, a lo que sienten, piensan y hacen. Y pueden *distinguirlo* de las acciones, sentimientos y pensamientos de otras personas. Donde se puede ver que al ponerse atención,

se dan cuenta que en un inicio no eran tan conscientes de sí mismos, de lo que sentían y lo que acontecía en su vida. Al ir avanzando en su proceso de psicoterapia descubren la importancia del trabajo en sí mismos, al identificar como se encontraban respecto a sus emociones, sus acciones, sus reacciones y su responsabilidad ante ellas.

Al comprender como se encontraba su autoestima surge la necesidad de atender su amor y cuidado propio, antes que la relación de pareja. Además son más conscientes de cómo interactúan en su relación con los demás, en su trato, su comunicación y su manera de situarse, al relacionarse con otros. En ese sentido May (1974) menciona que la autoconsciencia es un distintivo singular del hombre, que le permite verse desde afuera y distinguir entre el Yo y el mundo, además de darle la posibilidad de relacionarse con otros.

COLABORADOR A

- En el siguiente fragmento el colaborador parece tener más conciencia de sí y de su situación, pues señala cómo se encontraba y lo que en su momento podía haber aportado a la relación de pareja. Posteriormente lo contrasta con el hecho de que en ciertas ocasiones se ha enterado que algunas parejas pretenden solucionar algunos aspectos de su vida en pareja, cuando se les dificulta solucionar algunos de manera individual.
- *C.- Yo así lo veo, por ejemplo, como una pareja de casados, vienen a sentarse ahí, y quieren arreglar su vida, cuando, pues no*

COLABORADORA B

- En la siguiente viñeta, la colaboradora descubre, que una de las aportaciones principales de su proceso psicoterapéutico fue lo referente a su autoestima, pues se dio cuenta, que ahí estaban relacionados distintos aspectos importantes de su vida que se encontraban en conflicto y al recuperarla encuentra mejora en distintos sentidos en su vida. Pues debido a su baja autoestima, en ciertos momentos llegó a permitir cierto tipo de control y maltrato.

pueden arreglar ni la de ellos, yo lo veía en mí, por ejemplo, mi vida estaba afectada, estaba jodida pues, entonces como arreglar la vida de mí, como pareja, cuando yo lo que generaba eran puras cosas jodidas.

- En las siguientes dos viñetas el colaborador percibe que le causó dolor el darse cuenta, que algunas cosas dependen de él, pues parece no era del todo consciente de lo que él, estaba provocando en su vida. También identifica que fue entendiendo algunos aspectos de él mismo como sus ideas, o su manera de ser, y en este sentido la terapia permitió también encontrarse consigo mismo.
- *C.-pues para mi algo doloroso ha sido el entender que muchas cosas dependen de mí...*
- *C.-...pero cuando vas entiendo porque, somos las personas que somos, de dónde venimos, de donde tenemos esas ideas, a mí me ha servido mucho, para mí la terapia es, es... es un encontrarte contigo mismo.*

- *E.-...la aportación más importante que hayas tenido en el proceso psicoterapéutico... en tu relación de pareja.*

C.- En mi relación... autoestima, autoestima porque si no hubiera yo recuperado también esta parte lo hubiera integrado más y recordado, pues hubiera, desistido de mi proceso, una, eh, hubiera seguido permitiendo que me hablara como se le daba la gana hablarme, eh... hubiera permitido que siguiera manejando mis finanzas, mis tiempos, entonces, pues creo que la aportación más, más importante fue, autoestima y creo que es, como la que de ahí deriva todo lo demás.

- La siguiente viñeta se relaciona con el hecho de que al ser más consciente de cómo se encontraba, empieza a trabajar la cuestión emocional, que le trajo mejoría pues parece ser que anteriormente tomaba en cuenta mayormente el aspecto racional.
- *C.-... estaba, trabajando también la cuestión emocional, porque me iba mucho a lo racional, y ¿cómo te sientes?...*
C.- Tal cual, entonces también lo empecé a integrar, fue parte de mi avance o mi mejoría que tuve en mi proceso terapéutico.
C.- Hasta que después fui entendiendo y, asimilando que también era parte de mi

- Al conocerse más y al ser más consciente de sí mismo le surge la necesidad de ver por él y de quererle a sí mismo.

• *C.- Yo soy (E.....) y yo tengo que ver por mí y a la persona que más debo de querer es a mí*

• *C.- para mí ha sido una maravilla el conocer, el conocerme, resulta que el que se está conociendo soy yo, entonces para mí si se me hace algo muy padre, para mí, no sé para otras personas, pero para mí ha sido algo muy placentero y yo estoy agradecido la verdad.*

• *C.-Yo soy (E...) y yo tengo que ver por mí y a la persona que más debo de querer es a mí.*

- En las siguientes viñetas el colaborador reconoce ser más consciente de sus reacciones y la responsabilidad ante ellas, de sus aciertos y errores.

emoción, sin embargo ya sabía yo, que la dinámica que estaba teniendo, no era la más sana...

- Desarrolla mayor conciencia al entender la violencia que existía en su relación. Además del papel que tenía ella por el hecho de generarla o permitirla, y los resultados que estaba teniendo en su vida, tanto al ser violenta o violentada.

• *C.-...la cuestión de la violencia no, es otra de las cosas, que pretendo no, ni caer, ni permitir, ni yo ser violenta, tal cual ¿no?... me quedaba claro, pues que yo era la parte pasiva y entonces ya después yo reaccionaba, en base a defenderme, no, pues tampoco fue grato, entonces identificar también ese patrón de agresión de la otra persona para decir ok, con permiso, no me parece...*

- Hace notar la importancia del aprendizaje que pudo obtener respecto a cuándo se dieron situaciones de control en su relación, y determina su nueva posición ante la posibilidad de que alguien quiera controlarla.

• *C.-darme cuenta también de esta parte, de, ya lo aprendí, ya se lo que sigue cuando quieren tener el control y no tengo ganas, de volver a pasar por la misma situación...*

- *C.-A mí la terapia a base del tiempo que ha pasado me ha ayudado a entender porque reacciono como reacciono, no es la gente pues la que está en frente si no soy yo.*
- *C.-Entonces la terapia me ayudó mucho para... pues sí, para darle un rumbo a las cosas, el carácter, por qué reaccionaba de cierta forma...*
- *C.-pues es como un curso, porque aprendes cosas, puedes, puedes ver tus propios errores, tus propios aciertos, eso fue la primera vez, iba con desconocimiento total.*

- *Reconoce lo que sucedió con ella después de la ruptura y derivado de su trabajo en sí misma: Hubo un resultado positivo como el hecho de ganar tranquilidad en su vida derivado de la ruptura, además mejora en su forma de sentirse con la disminución de emociones que consideraba negativas como el sentirse atormentada o la ira, y además se dio la posibilidad de contactar sus emociones como una manera de sanarse, de mejorar y disfrutar la vida de otra manera con todos sus sentidos.*
- *C.-... y, más tranquila, si, efectivamente, gané tranquilidad con esa ruptura, eh, gané mucha tranquilidad, afortunadamente perdí el tormento que yo sentía ¿no? y toda esa ira y ya no estar compitiendo en mi hogar, en pareja, entonces perdí eso, gracias a Dios, y si estoy ganando lágrimas también, si gano lágrimas, pero ya es así como, para sanarme.*
- *C.-...estas enojada, estas encabronadísima, te estas violentando, así no me muevo yo, pido ayuda...*
- *C.-es que todo me ha resultado muy útil pues, me, trabaje, me sentí, aparte de que percibí la vida con los demás sentidos, lo estoy disfrutando mucho...*

Análisis de resultados categoría 2: colaborador A y B

En esta categoría podemos observar que el colaborador A, al inicio de su proceso de psicoterapia, reconoce que se encontraba hasta cierto punto más inconsciente, respecto a sí mismo y su relación.

Al ir avanzado en su proceso, derivado de ponerse atención, empieza a tener más consciencia de su situación y como se encontraba, pues va identificando algunos elementos importantes; como el poder solucionar primero aspectos de su vida de manera individual y posteriormente en la pareja. Se va conociendo y entendiendo cada vez más, se percibe con más autoconciencia, de sus reacciones y su responsabilidad ante ellas, y le surge la necesidad de ver más por él, de quererse y de atenderse. El hacerlo le da como resultado un encuentro consigo mismo, lo que cambia también su relación con los demás. May (1974, 2000) ayuda a comprender esto con su aportación cuando dice que, la capacidad de tener consciencia sobre nosotros mismos nos da la posibilidad para vernos desde afuera como otros nos ven y para tener empatía con ellos al verlos. La experiencia de convertirse en persona, se relaciona con tomar consciencia de nosotros mismos y descubrir las fuentes de la fuerza interior y de la seguridad.

La colaboradora B, al mejorar su consciencia empieza a reconocer y contactar más sus emociones, pues anteriormente identifica que tomaba más en cuenta su lado racional. Puede percibir que se sentía más tranquila mientras atendía y trabajaba su parte emocional, pues fueron disminuyendo algunas emociones y sentimientos que consideraba negativos, como la ira y la culpa, que sentía mientras estaba en la relación.

Descubre que su autoestima estaba relacionada a aspectos importantes de su vida, pues durante su proceso encuentra que existía dependencia en su relación de pareja y permitía cierto control en su vida, además de no tener un contacto y relación cercana consigo misma. Se da cuenta también de que es importante el trabajo en sí misma y recuperar su autoestima, pues fue identificando que al ir recuperando,

mejoraban aspectos como, el no permitir una comunicación de maltrato o el manejo de su tiempo y finanzas por parte de su pareja. También reconoce que al contactar sus emociones inicia a sanarse. En este punto existe relación con lo que May (1974) dice: La consciencia de sí mismos y la libertad están íntimamente relacionadas. Al ser una persona más autoconsciente, tiene mayor libertad, pues se afirma la responsabilidad por uno mismo y por su existencia.

3.- Reconoce que puede cuidar de sí mismo

En esta categoría se incluyen viñetas referentes a acciones o pensamientos encaminados a cuidar de sí mismos, que les permiten proveerse de beneficios que les dan bienestar y pueden evitarles problemas. En relación al cuidado, May (1971) hace referencia a lo que nos puede causar dolor, diciendo que si no cuidamos de nosotros mismos entonces nos herimos y que el cuidado es una manera de volver hacia el SER.

Los colaboradores reconocen también que algunas de sus acciones pueden modificar positivamente las consecuencias de lo que sucede en su vida. Pues van identificando que pueden orientarlas a algo que les beneficie o que les haga sentir mal, entonces pueden comprender que con una acción dirigida, pueden hacer la diferencia para buscar algo que les dé un beneficio, y entonces pueden reconocer que pueden cuidar de sí mismos. El ser conscientes de que pueden generar su autocuidado, se puede comprender desde lo que dice Yalom (2010) “cuando se da cuenta de que nada le sucede a uno, sino que cada uno es el autor de todo, de cada gesto, movimiento y comportamiento”.

COLABORADOR A

- Reconoce algunas de las condiciones en las que creció, sin embargo al entenderlo está dispuesto a hacerse cargo de sí mismo.
- *C.- Entonces ese E... que creció lastimado, jodido, a la defensiva y resulta que crece todo pleitista, hoy tengo que entender que ahí está dentro de mí y pues y ahora decirle a ese E... chiquito, aquí estoy, ahora yo me hago cargo de ti, no te preocupes, es todo ese proceso bien complicado para mí, entenderlo.*
- Parece que al estar dispuesto a cuidar de sí mismo, y quererse a sí mismo le hace tener otra perspectiva respecto a sí los demás lo aprecian o no.
- *C.- Ya no depende de estar en las noches ay... pobre de mí, nadie me quiere, ay... pues como le hago para que me quieran, pues que no me quieran, mientras me quiera yo, lo demás no hay problema...*
- Como parte de cuidarse a sí mismo encuentra que el responsabilizarse de sus actos, de sus asuntos y de su vida le hace sentirse mejor. Además de entender que hay más partes de su vida que cuidar además de la de pareja.

COLABORADORA B

- Se percibe como más consiente y capaz de adueñarse de sus emociones, sentimientos, acciones y pensamientos en el sentido de responsabilizarse por los resultados que le pueda traer, además de reconocer esto mismo para otros y su pareja. Pues esto le permite reconocer que puede cuidar de sí misma.
- *C.-... Adueñarme de mis, mis sentimientos, pensamientos, emociones, eh hacerme responsable de ellos, y de cada consecuencia, de mis actos, igual la otra persona, si se enoja es su problema, si está feliz es su situación y demás ¿no?... este deslinde de emociones, cada quien se hace responsable...*
- En la siguiente viñeta muestra cómo le ha sido posible desarrollar más contacto, y control de sí misma, de las situaciones de su vida y de lo que va sintiendo y como lo va manejando de una manera más dirigida y positiva.
- *C.-Empecé a sentirme segura... ahora enfrento mi duelo yo sola, con las herramientas que tengo, con mi lado racional y también con mi lado sensible, pues si me llega la tristeza pues lloro, o escribo o escucho música para llorar, o no sé, pues, si estoy*

- *C.- Entonces el responsabilizarme yo de mis actos, de mis asuntos, de cómo vivir la vida, pues ahora si me hace sentir bien, puedo disfrutar, si en la noche decido no salir o decido quedarme en mi casa a ver una película, pues ya lo disfruto.*
- *C.- Imagínate, resulta que ahora depende de mí construir hasta la vida que sigue... Que la pareja es solo una parte de mi vida pues, y están las demás partes que también me toca cuidar.*
- *Se da cuenta que está más tranquilo con el hecho de vivir consigo mismo pues ha aprendido algunos aspectos de cómo hacerlo; ha procurado disfrutar lo que hace y atender lo que le da una motivación positiva.*
- *C.- He aprendido a vivir conmigo mismo, a si estoy un rato solo en mi casa ya no estoy como antes, que si estoy aquí, ah pero me siento mal o, oigo alguna canción y me recuerda a ella, o me hace pensar lo otro, hoy no, hoy llego a mi casa y si tengo ganas de dibujar pues disfruto dibujar, si quiero regresarme a mi taller y hacerme un cuadro para mi casa lo hago, ya no estoy tan así pues tan aprensivo de que me quiero largar.*

feliz, pues que padre, también, pero si estoy enojada en mi duelo, pues también, me doy el permiso de estar enojada y yo sentí al fin de cuentas, que en algún momento también baja el enojo y las cosas tienen solución.

- *El utilizar su raciocinio le permitió ser asertiva, poner límites a acciones de su pareja que le perjudicaban, como una manera de protegerse y cuidarse a sí misma.*
- *C.-...pero si fue así, también ese fue otro de mis avances, poner límites, y me puse así como también muy ágil, que también esa fue una de las herramientas que rescaté, ok, si el raciocinio aquí lo tengo, entonces ponte rápida, ponte ágil para identificar y ser asertiva.*
- *Es más consciente de la posibilidad de marcar ciertos límites y lo que le podría aportar en su mejora personal.*
- *C.- Me ayudó mucho, eh a nivel personal, porque entonces yo empecé a avanzar a darme cuenta y entonces dije ok,...entonces empiezo a actuar, eh no voy a permitir tal cosa, que me sigan hablando así, entonces marco el límite ¿no?...*

- Le es posible distinguir el momento en el que empiezan a trabajar primero como pareja y luego individualmente, buscando ser más independientes al responsabilizarse por sus propias emociones y su comunicación.
- *C.- Llegamos en pareja y empezamos a trabajar esta parte de la independencia emocional, tal cual, la responsabilidad sobre las emociones de cada quien y la comunicación.*
- Reconoce la importancia de haber trabajado su autoestima durante el proceso terapéutico, pues esto le permitió continuar con su vida después de la ruptura de la relación.
- *C.- Concreta, asertiva, y fueron parte de mis logros pues, por lo pronto se dio el desenlace que se tenía que dar con la relación, y la ventaja es que yo trabajé mucho en lo que fue mi autoestima, también...*
- Pone más atención en el tema de la de la dependencia e independencia en su relación y a la autosuficiencia como otra alternativa de vida y autocuidado.
- *C.-entonces la retomo o empiezo a poner mucha atención en esta parte, en... en la*

independencia, también... autosuficiencia, tal cual, cuando estaba, porque se dio una situación de codependencia y demás...

- *...lo único que sé, es que por el momento estoy tranquila, estoy muy a gusto sin pareja.*

Análisis de resultados categoría 3: colaborador A y B

En esta categoría podemos notar que el colaborador A, al ser más consciente de sí mismo, de las condiciones en que creció e influenciaron su forma de ser, de su autoestima, se pone más atención y se siente capaz de realizar acciones que resulten de su beneficio, es decir de cuidarse a sí mismo. Al respecto May (1971) menciona que la realización de la personalidad, inicia con la expansión de la consciencia de nuestro propio yo y de nuestros sentimientos.

El colaborador A también nota que empieza a responsabilizarse de sus actos, dándose cuenta que puede decidir hacer o no hacer algo y que esa decisión es una responsabilidad suya, y lo mismo que puede ver alguna manera de influir o decidir en cómo reacciona, como se siente, de cómo dirigir y ver su vida pues además identifica que esto le hace sentirse mejor. Se percibe más independiente del aprecio de los demás pues reconoce que él puede proveerse de auto amor y cuidado, pues aprende a valorarse y vivir consigo mismo.

Al hacerse responsable de sus actos, se ha sentido mejor, ha podido construir su vida de una manera diferente, decidiendo cada día lo que quiere hacer, eligiendo lo que le aporte algún beneficio y bienestar. En relación a esto Yalom (2010) menciona que una vez que el individuo experimenta plenamente el deseo; se enfrenta a la decisión o elección, que son el puente entre el deseo y la acción, y que decidir

significa comprometerse a una determinada acción que le puede traer algún beneficio.

Para la colaboradora B, una manera de hacerse cargo de sí misma es cuando se percibe y es capaz de adueñarse de sus emociones, sentimientos y pensamientos, y de las consecuencias de sus actos, además de reconocer que las demás personas al igual que su pareja, son también responsables de lo que hacen y sienten.

Al adquirir seguridad y mejorar su autoestima reconoce que puede cuidar de sí misma utilizando su lado sensible y racional en su beneficio, que le da posibilidad de tener mayor independencia y autosuficiencia. Además aprende disfrutar de sí misma y del desapego de la relación sintiéndose tranquila aún sin su pareja. Yalom (2010) habla de la consciencia que puede tener una persona y de lo que puede generarse en su experiencia, “Ser autor de un hecho o situación, siendo consciente que se está creando el propio destino, el propio ser, sus sentimientos y en algunos casos el propio sufrimiento.”

4.- Darle un nuevo sentido y dirección a su vida

En esta categoría se incluyen viñetas en la que los colaboradores observan y viven los cambios que se dan derivados de verse y trabajar en sí mismos. Se dan cuenta que el hacer esto les aportó más autoconocimiento y autoconciencia, y a su vez facilitó mejorar su relación consigo mismos.

También les permitió responsabilizarse por lo que sienten, hacen y viven, ayudándoles a tener beneficios en su vida y sus relaciones, pues se dieron mejoras en su autoestima y seguridad. Además aprendieron a vivir consigo mismos, con cierta independencia y autosuficiencia, y mejoró su relación con los demás, todos estos cambios, permitieron dar un nuevo sentido y dirección a su vida.

COLABORADOR A

- En la siguiente viñeta se observa como el colaborador se sentía con el rumbo perdido y la terapia le va ayudando a encontrarlo, al conocerse y darle un sentido a la vida.
- *C.- Pero para mí una terapia, es... para mí es algo bueno, para mí fue, para mí en lo particular, fue encontrar el rumbo más que nada, que es ese el que tenía totalmente perdido... El, el conocerte más, el darle, el darle un sentido a la vida, para mí eso ha funcionado, eso ha servido.*
- Expresa algunos aspectos de lo que significó el no poder recuperar su relación de pareja: como el dolor, el desconcierto por estar en una situación que no esperaba por los afectos implicados en la relación, y como la terapia le ayudo a entender que la vida seguía.
- *C.-Entonces pues, para mí fue como si te aventaran a un lugar donde no conoces, fue diferente, fue muy, muy y pues fue doloroso, yo en mi caso quería mucho a mi pareja, porque yo la seguía amando, entonces ya no se pudo, pues no se pudo, entonces tienes que aprender, aprender, para mí fue aprender y darme cuenta de que la vida sigue.*

COLABORADORA B

- En la siguiente viñeta se muestra como la colaboradora distingue lo que significó de manera general el proceso de psicoterapia, lo que le ayudó el hecho de trabajar en su autoestima y seguridad, y esto cómo le permitió tener avances a nivel personal y en su relación de pareja, a pesar de las dificultades que esto le implicó.
- *E.- ¿Cómo te fue con respecto a esto de, ir a psicoterapia? y luego ¿cómo esto influyó en tu relación de pareja? ¿Cómo te fue en ese proceso?*
- *C.- Eh... me fue muy bien, en general, si le batallé un poco, porque muy tensa, en conflicto, justamente, en relación de mi pareja, y conforme fui solucionando a nivel personal tanto mi autoestima, mi seguridad, todo esto, fui avanzando, a mi ritmo, y fui, fui logrando estabilizarme, afianzarme, es que llegue como hecha un caos.*
- Considera una aportación importante de la psicoterapia el trabajo referente a su autoestima
- *C.-...Creo que la aportación más, más importante fue, autoestima y creo que es, como la que de ahí deriva todo lo demás.*
- Recobra seguridad para manejar situaciones por ella misma, teniendo en cuenta el

- El hecho del divorcio le significó sentirse perdido, sin rumbo con cuestionamientos respecto a su valía, su nuevo camino y destino. Relaciona en este sentido la importancia que tuvo la psicoterapia que recibió después de que se dio el divorcio, pues también el trabajo previo que había tenido consigo mismo le va ayudando a comprender la importancia de atenderse a sí mismo.
- *C.- Al final nos divorciamos y, y pues para mí fue un perderme, como, como vuelves a encontrar, como te vuelves a dar el valor, si no hay, no hay un camino que te diga ¿cómo eres? ¿a dónde vas?, ¿y qué sigue? pues, y a mí... la terapia que tuve después de, del divorcio, para mí fue mucho más importante, porque fui entendiendo muchas más cosas.*
- Así como ha ido comprendiéndose y aceptándose a sí mismo, reconoce también que puede ver a las personas de una manera más comprensiva, más empática, más amorosa.
- *C.- Entonces el aprender que los demás son así como son, por lo que han aprendido, ha sido algo para mí algo difícil, pero lo he estado entendiendo y aprendo a ver a la gente, la*

beneficio de enfrentar el reto al poder utilizar lo aprendido.

- *C.-...y si estuve venciendo el miedo, porque le seguía teniendo miedo, a mi ex, en aquel entonces, entonces así, como que rápido piensa así, concreta, y avanza tu sola y si era así como que ¿si le hablo a mi terapeuta? no (F.....) es tu momento ahora de enfrentarte a tu realidad y de poner en práctica lo que ya has aprendido...*
- Parece comprender y darle un nuevo sentido que al poner atención y adueñarse de la expresión emocional de su pareja, lo que pensara o dijera, le provocaba sentirse responsable por ello, le hacía sentir culpa y por tanto cambiaba su manera de relacionarse, de una manera que en ese momento no comprendía del todo lo que le provocaba en su vida.
- *C.-...caí en un juego de manipulación y yo me adueñaba muchas cosas, que no eran mías y luego, es que esta triste, seguramente porque le dije esto, y no, no mejor no le voy a decir aquello porque se enoja, se va sentir mal, entonces yo caía así como yo soy responsable de lo que ella piensa, sienta y diga y, y entonces no, en ese juego caí, en la codependencia...*

verdad desde una forma más amorosa, pues saber que también tienen problemas, que también pasan por procesos, que también pasan por cosas que los hacen sufrir, que reaccionan así porque, tienen su propia historia y eso lo he aprendido yo aquí.

- Considera nuevas alternativas en su vida como: nuevas relaciones, derivado de sentirse mejor y de tener más posibilidades de relacionarse con una perspectiva diferente de sí mismo y de los demás.
- *C.- entonces ahora veo las posibilidades que hay hacia adelante de nuevas personas, de nuevos amigos, ¿por qué no? de una nueva pareja, pues que tiene, solo no quiero estar, estoy en un proceso aprender mi soledad, pero no quiero estar solo... ya me siento más sano como para poder estar con una mujer y poder ayudarla también, poder vivir con ella sin cargarle mis cosas... hoy no, hoy la veo como una mujer y que ella va tener sus propios problemas, pero ya me siento ahora si capaz de iniciar algo nuevo.*
- Crea también conciencia de los beneficios que ha tenido al conocerse a sí mismo, así como el saber cómo puede facilitar o dificultar su desarrollo personal el proceso del

- empieza a entender y darles un sentido diferente a algunas manifestaciones de dependencia que existieron en su relación y lo que provocaba en su forma de actuar y sentirse respecto a la relación de pareja y a sí misma.
- *C.-me quedo muy claro, la cuestión en la que, quiero caminar contigo, pero no te despegues de mi lado, y no me sueltes la mano y si yo me voy al pozo, tú también te tienes que ir conmigo, porque tú eres la culpable, dije, así lo viví, así lo entendí, este y así lo entiendo totalmente.*
- *E.- Hablas de, de la codependencia, cuando hablas de la codependencia ¿a qué te refieres? ¿Cómo la entiendes? o ¿qué es para ti?*
- *C.- Eh, en mi caso la viví como, ay ok, mira ya se enojó chin, entonces yo fui la culpable, es que yo hice esto, me enganchaba pues con el sentimiento, con la reacción de la otra persona y la hacía parte y luego también caía en ese juego de por tu culpa...*
- Empieza a identificar la importancia del trabajo en sus emociones, a nivel individual y de pareja.

autoconocimiento y esto a su vez como influye en sus relaciones personales.

- *C.- entonces para mí ha sido una maravilla, darte cuenta de cómo uno mismo se sabotea, uno mismo se puede curar, uno mismo se puede enfermar, entonces todo radica en uno, entonces como es posible que de una persona tan sana por decir algo, este padeciendo un sufrimiento por otra mujer...*

- *C.-... estaba, trabajando también la cuestión emocional, porque me iba mucho a lo racional, y ¿cómo te sientes?...*

C.- Tal cual, entonces también lo empecé a integrar, fue parte de mi avance o mi mejoría que tuve en mi proceso terapéutico.

C.- Hasta que después fui entendiendo y, asimilando que también era parte de mi emoción, sin embargo ya sabía yo, que la dinámica que estaba teniendo, no era la más sana...

- Identifica haber avanzado en la toma de decisiones de una manera más independiente y empieza a notar los cambios que generaban en su relación de pareja.
- *C.-Entonces cuando empecé a decir, bueno, así ella se quiere vivir es su responsabilidad ¿no?... yo no quiero vivir así, yo quiero vivir diferente.*
- *C.-Fui otra vez como generando mi red de apoyo nuevamente.*
- *C.-hubo avance pues, de mi parte, entonces, era algo que no le parecía a ella, por las decisiones que yo ya tomaba de manera independiente, eh... ella, al parecer, se enojaba también con mi terapeuta, cree que está interviniendo, por las decisiones que yo estoy tomando y cosas incómodas...*

- Reconoce que retomó positivamente algunos aspectos de su vida que le significo, tener más autosuficiencia y autocontrol.
- *C.-...empecé a retomar nuevamente, eh, mi economía, empezó también a dar un giro, tal cual, empecé a trabajar mi autosuficiencia, eh, empecé a dejar de engancharme, con momentos violentos, con mi pareja, y, me rescataba más fácilmente de, de crisis, de, de conflictos con mi pareja....*
- Al sentirse de manera diferente le permite actuar desde un enfoque distinto, pues nota que existe diferencia entre lo que ella busca y quiere, en contraste con su pareja.
- *C.- Entonces, empecé a accionar en base a mi tranquilidad, a mi bienestar, y dije bueno, si ella no lo quiere, es evidente que no lo quiere, pues que haga lo que tenga que hacer, cuando ella quiera, pero yo estoy buscando mi paz, mi bienestar.*
- Identifica algunos beneficios respecto a su forma de actuar en distintas áreas de su vida, así como ponerse más en contacto consigo misma.
- *C.- En mí, empecé, a accionar a nivel profesional, fue uno de los méritos míos, muy gratos, a nivel profesional, a nivel social, porque también estaba, muy detenida esta parte, eh, a nivel espiritual incluso,*

empecé a conectar mucho otra vez con mi esencia, con mi espiritualidad, en mis actividades que... que me agradan bastante.

- Experimenta un cambio en su forma de sentirse respecto a si misma y a las relaciones de pareja, después de haber estado en proceso terapéutico.

- E.- Bien y ¿cómo te sientes en este momento?

C.- Tranquila, eh, me alegra mucho que, pueda estar muy, muy en paz en situaciones de pareja, entonces eso me tiene muy tranquila últimamente, feliz también hasta cierto punto, bueno...

Análisis de resultados categoría 4: colaborador A y B

En esta categoría el colaborador A, comienza por identificar cómo se encontraba en la relación de pareja en cuanto a su manera de sentirse, pues al reconocer que tenía el rumbo totalmente perdido, le ayuda a comprender que podía recibir ayuda y podía incorporar mejoras para sí mismo y en sus relaciones que le dieran un nuevo sentido y rumbo a su vida. Expresa que el vivir la experiencia de estar un tiempo solo, le ayudo a aprender de su situación y encontrarse posteriormente consigo mismo. Al referirse a la soledad May (1974) habla de que es para muchos una amenaza, y esto resta la posibilidad de ver los valores positivos que esta entraña,

pues muchos albergan el miedo de encontrarse a solas y por eso no se encuentran con ellos mismos.

Al darse cuenta el colaborador A, que a pesar de su situación de pareja, la vida seguía, y existían otras posibilidades de vivir de otra manera, entonces empieza a comprender durante el proceso terapéutico, la importancia de atenderse a sí mismo y al hacerlo descubre que también mejora su relación con los demás.

Aprende a comprenderse y aceptarse y le da la posibilidad de hacer esto mismo con los demás y percibirlos de una manera más amorosa. Al respecto May (1971) señala que La persona con un cierto grado de autonomía hace alguna afirmación consciente para amar y aceptar el amor, si la experiencia de amar ha de resultarle satisfactoria; siendo capaz de brindarle algo a la otra persona y también de recibir. Al sentirse mejor, empieza a considerar algunas alternativas de nuevas relaciones en su vida, pues considera que con lo que ha aprendido y vivido durante su proceso de psicoterapia puede relacionarse de diferente manera, pues ahora él se percibe responsable por cómo se siente y por sus actos.

Esta categoría se relaciona también con las posibilidades de cambio en su vida, de la colaboradora B, pues al trabajar en el contacto consigo misma y al tener un mejor manejo y control emocional puede tener acciones más dirigidas utilizando su voluntad, al descubrir que puede responsabilizarse por lo que ella siente, vive y hace; también puede distinguir que los demás son responsables por sus acciones y por cómo se sienten. Ha encontrado otra manera de utilizar su voluntad, pues como lo menciona May (1971) la voluntad es un motor de búsqueda y el ejercicio de la voluntad no solo se relaciona con el querer, si no con la capacidad para dirigir nuestras acciones y pensamientos con un propósito e intención.

El hecho de trabajar y notar mejoría en su autoestima lo percibe como uno de los beneficios más importantes de su proceso terapéutico pues de ahí, se empezaron a derivar algunos otros beneficios y mejoras como; el tener mayor seguridad en sí misma, empezó a incrementar su actividad profesional, se empezó a conectar con

su esencia y con su parte espiritual. También nota cambios positivos en su toma de decisiones y lo que se refiere a su independencia, respecto a su pareja, al ser más autosuficiente.

Al sentirse tranquila empieza a tomar decisiones desde esa tranquilidad buscando su bienestar, por lo que decide terminar su relación y continuar con su trabajo personal en psicoterapia desde una nueva perspectiva. Se podría decir que experimento un cierto grado de libertad en su relación consigo misma y con los demás. En referencia la libertad May (1974) la define como la capacidad que tiene el hombre de hacerse cargo de su propio desarrollo, con la posibilidad de formarse así mismo, teniendo consciencia de sí mismo; y la capacidad de mirar el pasado, imaginar su futuro, e influir en su manera de actuar hoy.

Integración de resultados

A partir del análisis de las viñetas, extractos de las entrevistas del colaborador A y B fueron elaborados los siguientes diagramas integrativos.

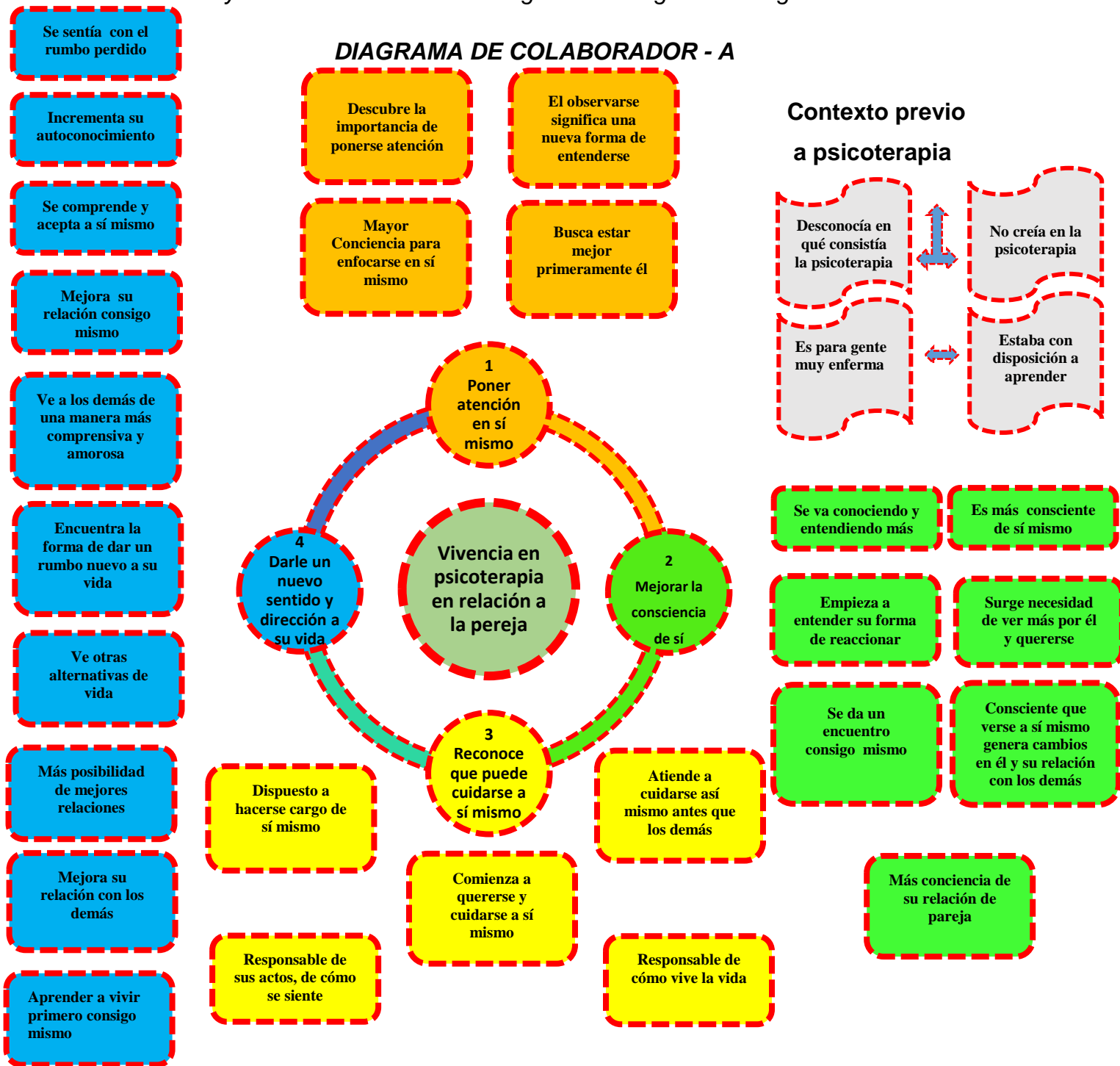


DIAGRAMA DE COLABORADOR – B



Integración de resultados del colaborador A

Como podemos visualizar en el análisis de las viñetas y en el esquema integrativo en un inicio el colaborador reconoce que desconocía en qué consistía la psicoterapia, pues consideraba que era para gente muy enferma por lo tanto no creía mucho en sus posibles resultados. Al paso del tiempo fue teniendo más apertura para poder asistir y más disposición a aprender.

Durante su proceso empieza a enfocarse en sí mismo, descubre que es importante ponerse atención, para poder entenderse, también empieza a comprender como estaba su relación consigo mismo y con los demás y al comprender más al respecto, empieza a mejorar su relación individual y el trato y con los demás. Le surge la necesidad de ver más por el mismo que por la relación de pareja. El ser más consciente de sí mismo, le da la oportunidad de entender su forma de reaccionar ante ciertas situaciones que van surgiendo en su vida. Más adelante se da un encuentro consigo mismo lo que le significó por un lado tener más tranquilidad y bienestar y por otro lado mejorar su relación con otras personas a pesar de haber terminado anteriormente su relación de pareja al divorciarse.

Reconoce que puede hacerse cargo de sí mismo, y está dispuesto a quererse y *cuidarse* de una mejor manera y a responsabilizarse por sus actos, por cómo se siente y cómo vive la vida. Pues empieza a dar prioridad a cuidarse a sí mismo antes que a los demás.

Al inicio de su proceso psicoterapéutico, refería sentirse con el rumbo perdido, posteriormente, uno de los beneficios que pudo alcanzar para retomar el rumbo fue mejorar su relación consigo mismo, incrementar su autoconocimiento, lo que le permitió conocer su situación personal de vida y de pareja, logró comprenderse y aceptarse, esto le ayudo a hacerlo también con los demás y por consecuencia

mejorar algunas de sus relaciones. Ve otras alternativas de vida que le permite tomar nuevas decisiones y darle un nuevo sentido y dirección a su vida

Integración resultados dela colaboradora B

La colaboradora B en un inicio, se sentía sofocada, estancada en su relación por lo que decide buscar ayuda que le lleva a encontrarse con ella misma otra vez.

Primeramente empieza a poner atención en sí misma, dando importancia a atender cómo se sentía y lo que le iba ocurriendo, dando prioridad a comprender lo que a ella le sucedía en lo individual y lo que se refiere a su amor propio. Empieza a observar cómo se sentía y eso le da la posibilidad de ponerse en contacto con ella misma. Posteriormente lo va contrastando con algunas situaciones en su relación de pareja. Identifica que su autoestima se encontraba en ese momento deteriorada, pues la había descuidado hasta cierto punto, por atender más a la relación de pareja que a su amor propio. Entonces al incrementarse los conflictos y avanzar en su proceso terapéutico, se da cuenta que el interés por el amor de pareja había cambiado y que estaba más interesada en recuperar el amor que tenía en ese momento para ella.

Comienza a tener más consciencia de sí misma, pues empieza a reconocer y contactar con algunas de sus emociones, lo que le permite tener algunas posibilidades de mejora y a su vez darse cuenta cómo se encontraba en ese momento, respecto a su relación consigo misma y con su pareja. El

trabajo en este sentido le trajo mejoría, pues antes se le dificultaba más identificar sus emociones y vivirlas como iban apareciendo, pues tendía más, a poner atención a su parte racional, también va notando que van disminuyendo algunas emociones que consideraba negativas y en este sentido le permite ir mejorando, pues se percibe más capaz de adueñarse de su parte emocional, el contactar con sus emociones significó para ella una manera de sanarse.

Al poner atención en sí misma, mejora su autoestima y seguridad, lo que le dio la posibilidad de ver que había permitido cierto control y maltrato, y decide seguir trabajando aún más en su autoestima pues se da cuenta que muchas situaciones que le sucedían tenían relación con este aspecto. A raíz de esto dejó de permitir maltrato hacia ella y control en algunos sentidos en la relación como el económico, del manejo del tiempo y la comunicación.

Reconoce que puede cuidar de sí misma y también va siendo capaz de tomar decisiones con más seguridad para dirigirse a donde quiere y encontrar lo que ella realmente busca, percibiéndose más independiente, responsable de lo que siente, piensa y por la consecuencia de sus actos. Retoma positivamente algunos aspectos de su vida y se percibe como más autosuficiente, con autocontrol, además de tener más asertividad en su comunicación.

Posteriormente al mejorar su autoestima y seguridad, se empieza a sentir con más control sobre lo que siente y hace, lo que le permitió accionar a nivel profesional desde otra perspectiva, también se mejoró la parte social y la espiritual, pues se empezó a conectar nuevamente con su esencia. Por lo cual empieza a descubrir también que existen contrastes en lo que ella busca y quiere a diferencia de su pareja. Se percibe como más consciente y capaz de adueñarse de sus emociones, sentimientos y pensamientos, en su beneficio y a su vez hacerse responsable de lo que de ahí se derive. Esto le ayudó a tomar la decisión de poder terminar la relación que consideraba que afectaba su autoestima y amor propio, pudiendo manejar mejor la culpa por esta decisión.

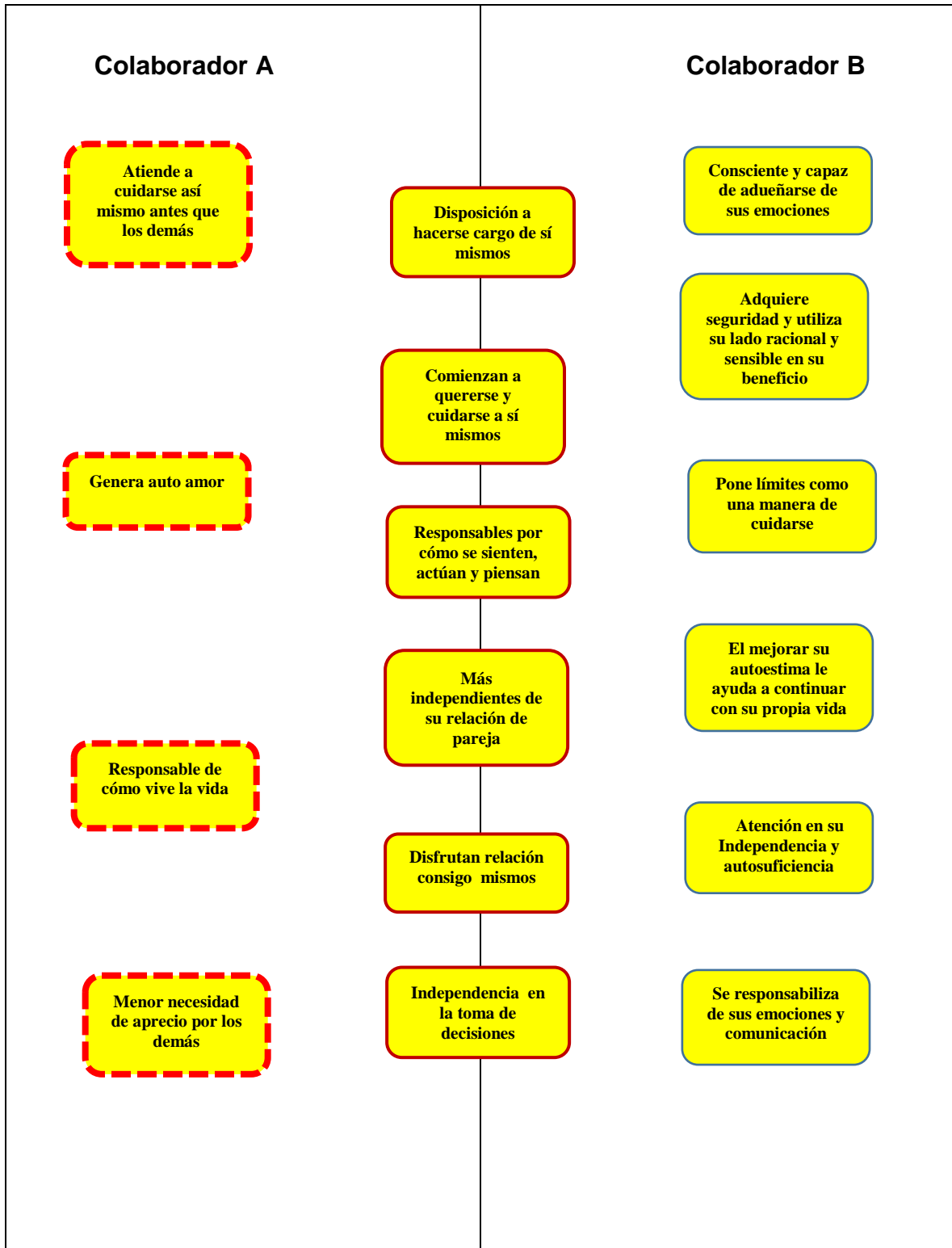
Aprende a darle un nuevo sentido y dirección a su vida, al experimentar una mejora en su autovalía, cambia también su manera de relacionarse consigo misma y con los demás, al responsabilizarse de una manera más consciente de sí misma, viviendo una vida más positiva y dirigida.

DIAGRAMA INTEGRATIVO AMBOS COLABORADORES TODAS LAS CATEGORÍAS

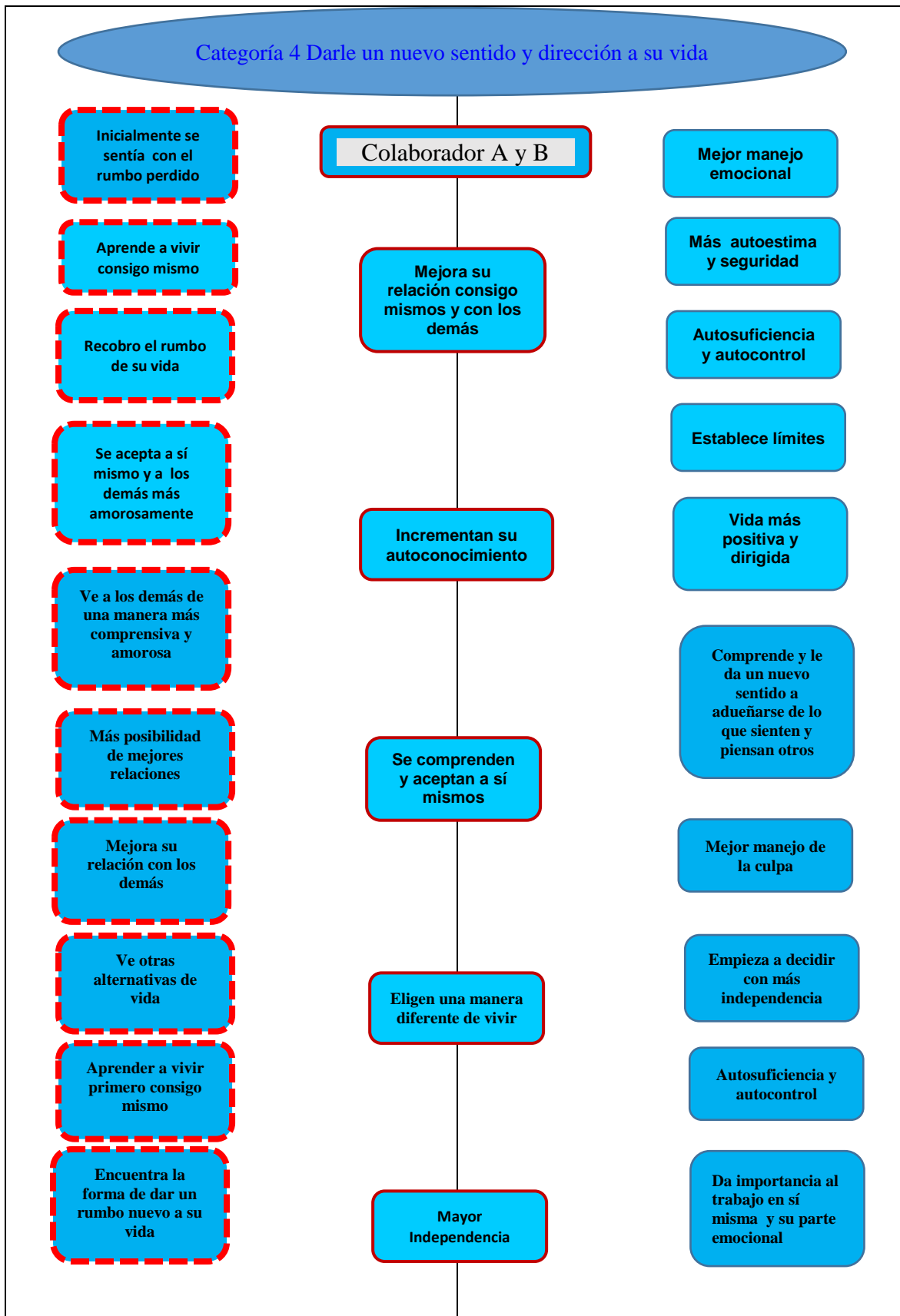


Categoría 3 Reconoce que puede cuidar de sí mismo

Colaborador A y B



Categoría 4 Darle un nuevo sentido y dirección a su vida



Discusión de los resultados de ambos colaboradores desde el diálogo con autores y en relación al diagrama integrativo.

Al inicio de su proceso de psicoterapia, el colaborador A se percibe inicialmente con el rumbo totalmente perdido pues no tiene mucha conciencia respecto a lo que le sucedía. Este aspecto lo relaciono con lo que dice Rogers (1959,1985) cuando habla de las condiciones en que las personas pueden iniciar un proceso de psicoterapia. Al referirse al estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia que define como vulnerabilidad. “Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia sin tener consciencia de ello, se dice que es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza, y a la desorganización” (Rogers, 1959,1985, p. 35). Al no tener claridad de ciertos aspectos de sí mismo, de su relación y su situación de pareja que le hacían sentirse mal, se encuentra un poco más en el terreno de la vulnerabilidad, y esto en determinado momento le ayudó a encontrarle un sentido a su proceso terapéutico.

El mismo autor, también menciona como parte de las condiciones para que se dé el proceso terapéutico con más facilidad, que es necesario que la persona se encuentre Inicialmente en algún estado de incongruencia, como en el caso de la colaboradora B, pues se percibe sofocada, estancada en la relación y esto no le permite sentirse bien en lo individual ni en su relación de pareja, por lo que decide buscar ayuda, para poderse encontrar otra vez.

1.- Poner atención en sí mismo

En la categoría de poner atención en sí mismos, tanto el colaborador A como el B, descubren la importancia de enfocarse en sí mismos, pues encuentran que al solo mirar a la pareja o lo que les sucede a ellos en la pareja, no les da como resultado algún cambio significativo en su proceso de psicoterapia, por lo que en determinado momento deciden cambiar su atención a mirarse desde una perspectiva más

individual, incrementando su intención de atender y enfocarse en sí mismos. Podemos notar que para el colaborador A, el observarse le significa encontrar una nueva forma de entenderse, mientras que el colaborador B al observarse encuentra que su autoestima está descuidada, y al ver esto le surge la necesidad de atender su amor propio. Desde lo que menciona May (2000) el hombre tiene la capacidad para sentirse como sujeto y objeto al mismo tiempo, necesarios para una vida gratificante, pues le da la posibilidad de observarse y percibirse como alguien que influye y es influido en relación a su entorno y a otras personas.

Al poner atención en sí mismos es posible atender a su vivencia. Recuerdo lo que al respecto señala (Rogers, 1961, 1964, p. 158), “poco a poco los clientes aprenden que la vivencia es un recurso que puede brindarles ayuda y no un enemigo temible” Pues al observarse a sí mismos mediante su vivencia, pueden encontrar nuevas maneras de entenderse.

El colaborador A se da cuenta de la importancia de poner atención en él mismo; a poder dirigir su atención a lo que siente, hace piensa e imagina. Pues encontró que anteriormente no lo hacía y no tenía conciencia de cómo estaba él y su situación por lo que empieza a dar importancia a prestarse atención a sí mismo. Al hacerlo, puede tener mayor conciencia para enfocarse en cómo se encuentra él y su situación.

En este sentido retomo lo que aportó Giordani (1997) al expresar que existe una necesidad de descubrir el significado de la experiencia, pues “El hombre encuentra satisfacción en encontrar el orden interno y el significado, presentes en toda experiencia” (Giordani, 1997, p.75), que le va ayudando a encontrarse a sí mismo y también a darle un nuevo enfoque a la forma de percibirse a sí mismo, a su mundo y a su relación.” Una forma en la que el colaborador A, inicia a descubrir su experiencia es poniéndose atención a sí mismo, pues no se encontraba satisfecho consigo mismo ni con su relación, por lo que decide poner atención en él, y esto le permite empezar a percibirse de otra manera, y también su mundo. El observarse

significa para él una nueva forma de entenderse, aunque esto le permite también identificar algunos aspectos de la relación de pareja.

El hecho de atenderse y entenderse, es una manera de buscar estar mejor primeramente él, pues su proceso de terapia inicialmente estaba más centrado en lo que sucedía en su relación de pareja y después en lo que le pasaba a él; entonces decide hacer un cambio en este sentido. El estudio de Giordani (1997) dice que la experiencia es la máxima autoridad, pues es más segura que las ideas y que no es competente por que sea infalible sino, sólo porque puede ser controlada y por lo tanto, corregida. Pues al poner atención en sí mismo le va permitiendo acceder a su propia experiencia que le va dando la posibilidad de transformarla.

La colaboradora B, primeramente empieza a poner atención en sí misma, dando importancia a atender como se sentía y lo que le iba ocurriendo, dando prioridad a comprender lo que a ella le sucedía en lo individual y lo que se refiere a su amor propio. Empieza a observar cómo se sentía y eso le da la posibilidad de ponerse en contacto con ella misma. Posteriormente lo va contrastando con algunas situaciones en su relación de pareja. Giordani (1997) refiriéndose a la consciencia menciona que abarca simbolizaciones y significados que surgen tanto de estímulos internos como externos. Pues el poner atención en sí misma le permite percibir nuevos estímulos que le ayuda posteriormente desarrollar otro nivel de conciencia.

2.- Mejorar la consciencia de sí

En esta categoría se puede ver que derivado de ponerse atención, tanto el colaborador A como el B, se dan cuenta que en un inicio no eran tan conscientes de sí mismos, de lo que sentían y lo que acontecía en su vida. Al ir avanzando en su proceso de psicoterapia descubren la importancia del trabajo en sí mismos, al identificar como se encontraban respecto a sus emociones, sus acciones, sus reacciones y su responsabilidad ante ellas. Al comprender como se encontraba su autoestima surge la necesidad de atender su amor y cuidado propio, antes que la

relación de pareja. Además son más conscientes de cómo interactúan en su relación con los demás, en su trato, su comunicación y su manera de situarse al relacionarse con otros. En estos aspectos los colaboradores A y B comparten características comunes. Se van conociendo y entendiendo más, ayudándoles a ser más conscientes de sí mismos y de lo que sucede en su relaciones.

Al mejorar la consciencia de sí les es más posible acceder e identificar lo que hay en su marco de referencia interno. Al referirme a esto tomo en consideración de lo que habla al respecto Rogers (1959,1985) cuando dice que existe un marco de referencia interno, que abarca todo el campo de experiencias, percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos asociados a la consciencia, y que “El marco de referencia interno es el mundo subjetivo del individuo. Solo él conoce ese mundo plenamente” (Rogers, 1959,1985, p. 45). en el caso de los dos colaboradores estos aspectos se van haciendo presentes durante su proceso terapéutico, al mejorar la consciencia de sí mismos pues le va dando acceso a lo referente a su propia subjetividad, que hasta cierto punto la desconocían. Esto trae como resultado que puedan darse cuenta de lo que tuvieron que ver al relacionarse y de las consecuencias de algunos de sus actos. Al hacer consciencia de esto identifican la posibilidad de generar cambios primeramente a nivel individual y posteriormente en su relación con los demás.

En el caso del colaborador A, empieza a entender su forma de reaccionar en algunas situaciones de su vida, pues nota que muchas de sus reacciones, no podía identificar de dónde provenían, ni controlarlas. También surge la necesidad de atenderse, de quererse pues identifica que es necesario hacerlo y ahora tiene esa posibilidad, independientemente de lo que pudiera haber recibido o no en su pasado. Finalmente se da un encuentro consigo mismo, que le permite ver la importancia de su cuidado. Esto me recuerda lo que aporta (Rogers, 1961,1964, p. 157) cuando dice: “Ser la persona que uno realmente es implica... empezar a vivir una relación franca, amistosa, íntima con su propia experiencia”. Al poner más cuidado en su experiencia pasada pueden ver otras posibilidades en cuanto a lo

que piensan y sienten y lo que pueden mejorar en su relación consigo mismos y los demás.

La colaboradora B hace consciencia de la relación que ha tenido y que tiene su autoestima con varios aspectos de su vida, pues identifica que en diversos aspectos tiene influencia en su forma de ser, de pensar, de actuar y de relacionarse consigo misma y con otras personas. Identifica por ejemplo la dependencia, el control, y la violencia, que existía en la relación de pareja.

Rogers (1961,1964) en su obra del proceso de convertirse en persona, destaca la importancia de la confianza en la propia experiencia, pues ayuda a entender la situación global de una situación además que es una indicación mucho más sabia y segura que lo que podría dictar la razón. Confiando en la intuición interior que no es necesariamente de naturaleza intelectual. Pues la colaboradora reconoce tener más consciencia de su situación cuando ha tenido mejor consciencia al acceder a la experiencia desde su parte sensible y un poco más alejado de la razón.

Reconoce también que puede contactar sus emociones y que al hacerlo, significa para ella una manera de empezar a sanarse. Para entender un poco más esto, retomo lo que comentan (Greemberg & Paivio, 1997, p.119), "el incremento de la conciencia y de la capacidad de acceso emocional ayuda a crear nuevos modelos de sí mismo en el mundo". Además hablan de que al focalizar su atención en la experiencia interna, permite atender nuevos elementos de la experiencia, especialmente sentimientos y necesidades. Los esquemas emocionales desadaptativos, al encontrarse activados, se exponen y pueden generar nuevas alternativas de cambio por unas más adaptativas.

Esto le hace concientizarse de haberse guiado más por su lado racional que por el emocional, y empieza a notar la necesidad de contactar su lado emocional, pues va siendo consciente que al utilizar los dos puede encontrar más beneficios, pues le permite una comunicación asertiva, poner límites, ser más independiente en cuanto

a su toma de decisiones, sus acciones y en su forma de sentirse y relacionarse con otras personas. Rogers (1959,1985) señala que el racionalizar tiene que ver con un estado de defensa, relacionado a una reacción comportamental del organismo a la amenaza pues la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo, y reducir el estado de incongruencia. La colaboradora se da cuenta que al modificar este estado defensivo le permite más contacto consigo misma y encontrar mayores beneficios para su bienestar.

El observarse a sí misma, le permite poner más atención a aspectos que considera importantes como su autoestima, pues clarifica que la había dejado descuidada, y que esta tiene relación con aspectos importantes de su vida. Además se da cuenta que al ponerse atención puede identificar y hacer contacto con algunas de sus emociones. Al ver con más atención, cómo se encontraba ella misma, y a su vez respecto a su relación de pareja, y notar que estaba sacrificando su amor propio, le ayuda a ver posibilidades de cambio; como el hecho de poder terminar su relación y seguir trabajando en sí misma y lo que quería ser.

Pues después de contactar con su experiencia se da cuenta que estaba sacrificándose a sí misma y esto le impulsa a tomar la decisión de terminar la relación y atenderse a sí misma, en este sentido considero lo que dice Rogers (1961,1964) que el individuo presta atención a lo que ocurre en los niveles más profundos de su ser fisiológico y emocional, descubre que cada vez es mayor su deseo de ser él mismo.

3.- Reconoce que puede cuidar de sí mismo

En esta categoría podemos notar que el colaborador A, al ser más consciente de sí mismo, de las condiciones en que creció e influenciaron su forma de ser, se pone más atención y se siente capaz de realizar acciones que resulten de su beneficio,

es decir de cuidarse a sí mismo. Empieza a responsabilizarse de sus actos, dándose cuenta que puede decidir hacer o no hacer algo y que esa decisión es una responsabilidad suya, y lo mismo que puede ver alguna manera de influir o decidir en cómo reacciona, cómo se siente, de cómo dirigir y ver su vida pues además identifica que esto le hace sentirse mejor, pues como menciona (Rogers, 1961, 1964, p. 155), “la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias” Se percibe más independiente del aprecio de los demás pues reconoce que él puede proveerse de auto amor y cuidado, pues aprende a valorarse y vivir consigo mismo. Al hacerse responsable de sus actos, se ha sentido mejor, ha podido construir su vida de una manera diferente, decidiendo cada día lo que quiere hacer, eligiendo lo que le aporte algún beneficio y bienestar.

Empieza a cuidar de sí mismo siendo más autónomo, pues en este sentido considero lo que se menciona respecto a la autonomía y orientación por parte de (Rogers 1961/1964, p. 155) cuando dice que la persona empieza a avanzar hacia la autonomía, comienza a auto orientarse, esto significa que “elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar, se vuelve responsable de sí mismo; decide cuales actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuales no lo son”

Para la colaboradora B, una manera de hacerse cargo de sí misma es cuando se percibe y es capaz de adueñarse de sus emociones, sentimientos y pensamientos, y de las consecuencias de sus actos, además de reconocer que las demás personas al igual que su pareja, son también responsables de lo que hacen y sienten. Tomando en cuenta lo que (Rogers, 1977, 1980, p. 170) dice al respecto que “El hombre es más sabio que su intelecto y que las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta” esto ayuda a entender por qué, al contactar su parte emocional y su experiencia la colaboradora B logra funcionar de una mejor manera y empieza a tener más bienestar.

Al adquirir seguridad y mejorar su autoestima reconoce que puede cuidar de sí misma utilizando su lado sensible y racional en su beneficio, que le da posibilidad de tener mayor independencia y autosuficiencia. Además aprende disfrutar de sí misma y del desapego de la relación sintiéndose tranquila aún sin su pareja. Al referirse a la responsabilidad en el proceso de psicoterapia Yalom (2010) señala que cuando una persona asume que su situación no se debe a agentes externos, está siendo consciente de su responsabilidad. Una vez asumida la responsabilidad el cambio terapéutico se da casi de manera automática y sin ningún esfuerzo.

4.- Darle un nuevo sentido y dirección a su vida

En esta categoría encontramos que los colaboradores refieren los cambios que se generaron derivados de haber trabajado en sí mismos, esto a su vez les aportó más autoconocimiento y autoconciencia, y a su vez facilitó mejorar su relación consigo mismos. También les permitió responsabilizarse por lo que sienten, hacen y viven, ayudándoles a tener beneficios en su vida y sus relaciones, pues se dieron mejoras en su autoestima y seguridad. Respecto a su trabajo terapéutico y algunos de sus resultados recordé lo que revisé de (Mahoney, 2003, p. 225) que menciona que en el proceso de psicoterapia desde su orientación teórica, se concibe a la persona como comprometida con la actividad de organizar y dar sentido a su experiencia. Señala: “La relación con uno mismo no hace referencia exclusivamente a la autoimagen o autoestima. Incluye la forma en que la persona se relaciona con las dimensiones particulares de la experiencia. Pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, imágenes, sueños y fantasías”

Además aprendieron a vivir consigo mismos, con cierta independencia y autosuficiencia, y mejoró su relación con los demás, todos estos cambios, permitieron dar un nuevo sentido y dirección a su vida.

En esta categoría podemos notar que el colaborador A, comienza por identificar cómo se encontraba en la relación de pareja en cuanto a su manera de sentirse, pues al reconocer que tenía el rumbo totalmente perdido, le ayuda a comprender

que podía recibir ayuda y podía incorporar mejoras para sí mismo y en sus relaciones que le dieran un nuevo sentido y rumbo a su vida.

Al darse cuenta que a pesar de su situación de pareja, la vida seguía y existían otras posibilidades de vivir de otra manera, entonces empieza a comprender durante el proceso terapéutico, la importancia de atenderse a sí mismo y al hacerlo descubre que también mejora su relación con los demás. Aprende a comprenderse y aceptarse y le da la posibilidad de hacer esto mismo con los demás y percibirlos de una manera más amorosa. Pues parece haber llegado a una etapa de aceptación más incondicional como la que menciona (Rogers, 1959,1985, p. 40), “cuando acepta a los otros como seres individuales diferentes de sí mismo, cuando se valora a sí mismo y valora a los demás”.

Entonces al lograr lo anteriormente expuesto y sentirse mejor, empieza a considerar algunas alternativas de nuevas relaciones en su vida, pues considera que con lo que ha aprendido y vivido durante su proceso de psicoterapia puede relacionarse de diferente manera, pues ahora él se percibe responsable por cómo se siente y por sus actos.

Encontramos también en esta categoría la relación con las posibilidades de cambio en su vida, de la colaboradora B, pues al trabajar en el contacto consigo misma y al tener un mejor manejo y control emocional, puede responsabilizarse por lo que ella siente y vive y también puede distinguir que los demás también son responsables por sus acciones y por cómo se sienten. Pues al respecto Rogers (1977,1980) menciona que la tendencia actualizante en el organismo es una motivación básica. El organismo se controla a sí mismo. En su estado normal, él se mueve hacia su propio mejoramiento y hacia una independencia del control externo. El hecho de trabajar y notar mejoría en su autoestima lo percibe como uno de los beneficios más importantes de su proceso terapéutico pues de ahí, se empezaron a derivar algunos otros beneficios y mejoras, como el tener mayor seguridad en sí misma, empezó a incrementar su actividad profesional, se empezó a conectar con su esencia y con su parte espiritual. También nota cambios positivos en su toma de

decisiones y lo que se refiere a su independencia, respecto a su pareja, al ser más autosuficiente.

Al sentirse tranquila empieza a tomar decisiones desde esa tranquilidad buscando su bienestar, por lo que decide terminar su relación y continuar con su trabajo personal en psicoterapia desde una nueva perspectiva. Pues en cierto sentido ha avanzado a lo que Rogers (1959,1985) define como madurez, en donde el individuo revela ser maduro, en su conducta cuando percibe de una manera realista, cuando no está a la defensiva, cuando acepta la responsabilidad de ser diferente de los otros y por ende de su propia conducta.

VIII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión de algunos resultados y del proceso de investigación.

Retomando algunos de los aspectos anteriormente expuestos y lo que fue sucediendo durante la investigación, se puede observar de los resultados obtenidos, que tanto el colaborador A como el B, tenían en común, que durante la psicoterapia surgió en ellos la necesidad mirarse a sí mismos y ponerse atención, como si al haber estado en la relación de pareja no lo pudieran haber hecho, o por lo menos no de esta manera, pues al mirarse les dio la posibilidad de ver situaciones individuales y algunos aspectos de su relación de pareja que antes no veían y que la estaban afectando . Entonces verse a sí mismos les permite, mejorar y posicionarse ante la relación de una manera diferente. Es decir como que al verse a sí mismos y el trabajo individual les haya ayudado para su bienestar, pues empezaron a ver su situación de una manera diferente y encontraron que era necesario atenderse a sí mismos y ver lo que les pasaba.

Se puede observar que al inicio de su proceso de psicoterapia individual un colaborador estaba por terminar su relación y el otro cuando va a terapia la termina y entonces ambos se centran en sí mismos y finalmente la relación de pareja queda como algo secundario. De donde surgió el siguiente cuestionamiento: ¿Por qué, al entrar en sí mismos, terminan la relación de pareja? Una hipótesis podría ser que a la relación de pareja, le hizo falta la atención en sí mismos para que hubiera sido más funcional, y que quizá la relación de pareja se terminó justo porque no se ponían atención, o no contemplaron la posibilidad o necesidad de hacerlo. Si se viera desde distintas perspectivas se podría decir, que cuando empezaron a ponerse atención durante su proceso psicoterapéutico, se olvidaron de la pareja y por eso terminaron la relación.

Otra posibilidad que tendría lugar y que podemos ver reflejada en los resultados presentados, podría ser. Que terminaron la relación de pareja, porque no se ponían

atención desde tiempo atrás y eso les estaba ocasionando estar en un estado de incongruencia y malestar en lo individual y en su relación de pareja también. Al ver los resultados de ponerse atención en sí mismos y su trabajo individual que les trajo un estado de mayor congruencia y bienestar, entonces deciden continuar haciendo esto y finalmente deciden terminar la relación y continuar sin pareja por un tiempo.

También se pudo identificar que una de las búsquedas de ambos colaboradores en el proceso de psicoterapia tenía que ver con mejorar o rescatar su relación de pareja y que el resultado obtenido, no esperaban que fuera de esta manera, pues en ambos casos termina la relación, pero se van dando cuenta que a pesar de esto se van sintiendo mejor.

Aquí cabría preguntar si ¿lo que influyó para los problemas que se dieron en su relación tenían que ver, con la necesidad del trabajo en sí mismos, con el trabajo individual de la otra persona, o ambos? O ¿Si su situación hubiera mejorado de la misma manera si hubieran asistido a psicoterapia de pareja todo el tiempo? Pues otro punto que comparten ambos colaboradores es que ambos inician su proceso psicoterapéutico en relación a la problemática de pareja, con una terapia de pareja, pero con el paso del tiempo ya sea por la indisposición de alguna de las partes o por decisión propia, continúan su proceso de psicoterapia de manera individual. Este fenómeno podría representar una nueva veta de investigación.

Algo que se puede notar en la situación de ambos colaboradores, es que no se interesaban del todo o validaban esta cuestión de ponerse atención, el trabajo en sí mismos, tomar sus propias decisiones y ser hasta cierto punto, independientes o autónomos, y en su momento esto aprovecharlo en la relación de pareja, pareciera que se daban ciertos momentos donde buscaban tener la razón o el control de la situación o de la otra persona.

Otro aspecto a resaltar es, que la cuestión del contacto consigo mismos y el contacto emocional fue algo que les ayudó a avanzar significativamente durante su proceso

psicoterapéutico. Pues puede verse que fue importante para los colaboradores, y para su proceso, pues este movimiento surge de la experiencia de la psicoterapia. Pareciera que se decían: ¿Qué está pasando conmigo? Voy a atender lo que me sucede a mí, entonces parece ser que también empiezan a ver como interactuaban en la pareja, que emociones había durante esta interacción, y como las estaban manejando.

Fue distintivo el hecho de que durante las entrevistas, el colaborador A se expresaba más desde su parte emotiva desde cómo se sentía y la colaboradora B, más desde su parte racional, que hasta cierto punto le permitía clarificar y expresar más detalles respecto a lo que le sucedía.

Por un lado se pudo observar las diferencias en cuanto su forma de expresión relacionados a su formación y educación, y que durante la realización de las entrevistas con el colaborador A, el entrevistador procuró ayudar a facilitar y clarificar su expresión, cuando no sabía por dónde ir ; cuestionando, ayudando y dando la confianza de expresarse libremente, manifestando la comprensión con una actitud empática, respetando su forma de expresarse y de abordar o seguir algún tema o situación de su vida. Por otro lado a la colaboradora B, al mostrar más facilidad para expresarse desde lo racional. El entrevistador respetando la libertad de su expresión procuró contribuir, a fomentar su contacto y expresión emocional.

Se pudo identificar como una limitante, solamente hacer dos entrevistas por colaborador, durante el proceso de investigación, pues considero que toma un tiempo determinado conocer su forma de expresarse, y en sí mismo poder comprender cómo se sienten y lo relacionado a su experiencia, además de que se pueda identificar algún beneficio que pudieran obtener de esto.

Durante las entrevistas fue posible ir identificando la forma de expresarse de cada colaborador y posteriormente tomarlo en cuenta para continuar el curso de lo que quedaba de las entrevistas. Aunque se había explicado a los colaboradores que las

entrevistas en sí mismas no eran sesiones de psicoterapia, a pesar de esto parecía que si les iba ayudando a recordar, clarificar, precisar, contactar, en algunos sentidos lo que les sucedió durante la psicoterapia y en su relación de pareja, y podían ir viendo nuevos aspectos y otras perspectivas.

Entonces puede observarse también que al ser limitado el número de entrevistas, se abordan menos aspectos y quizá para algunos de ellos a menor profundidad. Aunque también reconozco que a mayor cantidad de entrevistas se tendría que pensar en una investigación más longitudinal y con mayores variables a considerar.

También se pudo notar por un lado que existía interés por parte de los colaboradores a contribuir con las entrevistas de la investigación, y que por otro lado ellos también veían a las entrevistas como una posibilidad de recordar, revisar y posiblemente encontrar algunos aspectos importantes de lo que vivieron durante la psicoterapia y en su relación de pareja, pues en su momento el investigador comentó a los colaboradores al notar su interés, que si así era su deseo, al concluir el proceso de investigación les podría compartir algunos aspectos de los resultados encontrados derivados del análisis de su entrevista e investigación, manteniendo las cuestiones éticas y de confidencialidad acordadas previamente, a lo cual ambos colaboradores mostraron interés, quizá como una manera de conocer o encontrar más detalles de lo que les sucedió desde otra perspectiva.

Conclusiones de la Investigación

Una vez concluida esta investigación, se hizo recuento de lo que implicó desarrollarla; los retos, aprendizajes y vivencias que fueron dándose durante el proceso, de los cuales se describen algunos a continuación.

La elección del tema de investigación la hice en base a una inquietud real y genuina por saber que pasaba cuando las personas asistían a psicoterapia en un proceso individual, relacionado a una situación o problemática de pareja.

En mi práctica profesional tuve la oportunidad de atender a personas en esta condición, y ver algunos de los resultados al final de su proceso de psicoterapia, pero como tal, no desde la profundidad que puede ofrecer una investigación.

Este estudio se realizó con el objetivo fundamental de conocer de cerca la vivencia de dos personas que decidieron colaborar, en relación a haber asistido a psicoterapia y cómo esto influyó en su relación de pareja. Durante el proceso se conjuntaron algunos aspectos teóricos, relacionales y técnicos que ayudaron primeramente al desarrollo de esta investigación y posteriormente, a aproximarse de una mejor manera a la vivencia de las personas que colaboraron y a conocer la subjetividad que se iba manifestando durante el proceso. Lo que permitió comprender por un lado la importancia de estar en contacto persona con persona y el utilizar una metodología adecuada para este fin y lo que es posible alcanzar.

El hecho de que participaran un hombre de 45 Años y una mujer de 27, le dio a este trabajo un enfoque interesante, al conocer distintas perspectivas de la relación y su proceso de psicoterapia, al aportar cada uno distintos puntos de vista, tomando en cuenta la diferencia de edades y sexo. En este sentido durante la investigación se encontraron también similitudes en lo que ellos encontraron en la psicoterapia en su forma de trabajar en esta, y en algunos de los resultados que obtuvieron, pues tuvieron en común que iban buscando mejorar la relación, y toman la decisión de terminarla, y después atenderse y trabajar en ellos mismos, buscando primeramente su tranquilidad, bienestar y estabilidad emocional; y con esto en su momento poder prepararse para nuevas y mejores relaciones.

Desde la perspectiva como investigador, pude notar que después de realizar este estudio, sí fue posible aproximarme a la vivencia de ambos colaboradores, pues al comienzo por no conocer la metodología y la forma de llevar la investigación, no comprendía del todo, lo que podía lograr y cómo lograrlo. Al ir avanzando, al analizar y presentar los resultados, pude distinguir que si fue posible hacerlo.

Respecto a la metodología y para el análisis de resultados se experimentó cierta dificultad para entender y aplicar el marco teórico, primeramente por ser una metodología que el investigador no había utilizado en estudio como este, y además por no tener en un inicio ciertas claridades en el aspecto teórico en contraste con su aplicación; Además se puede reconocer la importancia de haber contado con el apoyo de un asesor para ir guiando y dando forma a este trabajo, pues al ir avanzando, y organizando la información cada vez iba quedando más claro; sin embargo al observar y hacer un recuento de lo obtenido, se puede destacar de la relevancia y utilidad de este método, en el campo de la investigación y la psicoterapia, porque por un lado permitió generar aprendizaje respecto a las ventajas de utilizar la entrevista fenomenológica en el estudio de fenómenos y del comportamiento humano, pues permite una aproximación con más libertad, y más cercanía a la experiencia, a la realidad, y a la subjetividad de la persona.

Por otro lado al utilizar la metodología cualitativa, permitió organizar y presentar los datos de una manera formal, sin perder aspectos importantes de lo que la persona describía, y también se decidió incluir viñetas originales de la transcripción, para que el lector pueda también formar sus propias conclusiones respecto a la investigación.

Con respecto a la organización y presentación del trabajo, además de mostrar las viñetas de las descripciones originales de los colaboradores y ponerlas en columnas que facilitaran ver aspectos de ambos; puede ayudar también el haber diseñado un código de colores para poder organizar, localizar y relacionar la información que corresponde a cada categoría, para el análisis de datos y presentación de resultados.

Durante el análisis de datos, pude comprender la utilidad y por otro lado la adaptabilidad del método fenomenológico al propio fenómeno de estudio. Pues a pesar de tratarse de dos personas distintas, con vivencias y expresiones diferentes,

como investigador me permitió acercarme a lo que vivieron y como lo vivieron, entonces así comprender más claramente que cada persona le da un significado particular a cada experiencia vivida en donde están implícitas, percepciones, sensaciones, sentimientos, pensamientos y emociones.

Otra limitante que se pudo identificar al realizar esta investigación, fue el número de colaboradores participantes, a sí mismo el número de entrevistas que se realizaron, pues solo se pudieron presentar los resultados de estas dos personas y se puede observar que así como los colaboradores tienen distintas perspectivas en su vivencia, pudieran existir distintas realidades también para otras personas en condiciones similares en relación al tema de investigación, y esto limita poder generalizar resultados.

Algo que contribuyó a darle reacomodo y revisión final al trabajo de obtención de grado, fue verificar todos los apuntes derivados de las asesorías que tuvieron lugar en las distintas facetas que se fueron dando durante la realización de la investigación, esto puede ser considerado para futuras investigaciones, pues al elaborarse en distintos tiempos y etapas el trabajo, no se puede ver la totalidad de lo que implica. Ayudó a dar claridad en cuanto a cómo se había venido desarrollando el trabajo y por otro lado los aspectos que faltaban, incluir, corregir o revisar de manera que permitió ver la totalidad por una parte de la investigación que se fue realizando y por otra parte del documento donde se iba presentando.

De los datos pude observarse, que a pesar de la diferencia de edades y sexo de los colaboradores, durante la investigación se encontraron diversas similitudes en su forma de trabajar individualmente durante la psicoterapia, y algunos de los resultados que obtuvieron; encontrándose cuatro categorías que compartían en común, con algunos tópicos similares y también algunos que se diferenciaban. Por lo que podemos ver en los esquemas integrativos, que a pesar de haberse elaborado uno para cada colaborador, también se incluyó uno donde se integraba a los dos, resaltando sus similitudes y diferencias.

Al momento de iniciar el diálogo con autores, identifique algunos que pudieran desde su teoría explicar diversos aspectos por los que pasaron las personas colaboradoras durante el proceso psicoterapéutico, además que pudieran abonar y trasladar sus aportaciones al campo de la psicoterapia, a mi ejercicio profesional, y a mi propio crecimiento personal.

De mi vivencia durante la investigación

Respecto a mi vivencia durante este trabajo podría decir que existieron distintos matices. Pues se dieron momentos de alegría al ir adquiriendo nuevos aprendizajes, en la medida que iba avanzando en la investigación y al poder ver que estaba contribuyendo de alguna manera a que las personas contactaran nuevamente con la experiencia de haber asistido a psicoterapia, y notar en algún momento que contribuía a que pudieran encontrar algún benéfico durante las entrevistas. Pues recuerdo que el colaborador A me expresó que mientras estábamos en la entrevista pudo identificar en ese momento que uno de los aportes importantes que le dio la psicoterapia, fue hacerse responsable de su vida, y pudo comprender con más claridad que ya lo estaba haciendo y como lo estaba haciendo, aunque en cierto sentido lo había experimentado, no lo había clarificado del todo y el volverlo a recapitular le ayudó.

En el caso de la colaboradora B parece haber identificado que una de las aportaciones más significativas del proceso de psicoterapia que describía durante la entrevista, tenía que ver con haber recuperado su autoestima.

Hubo también momentos de frustración y estancamiento pues en ciertas ocasiones no sabía por dónde continuar, y en ese sentido, reconozco la ayuda y la importancia de las aportaciones de mi asesor, que a pesar de mis dudas, desvíos, o inconsistencias no perdía la paciencia o confianza en mí, y me ayudaba a redireccionar para seguir con la investigación.

Pude observar también que al hacer contacto persona a persona, procurando no tener prejuicios o querer obtener algo específico de la persona entrevistada, aunque se me dificultó al principio, posteriormente me permitió sentirme más tranquilo y encontrar una nueva forma de interactuar desde otra perspectiva en el campo de la psicoterapia y en mi práctica profesional. Pues al no intervenir constantemente, cuestionar o tratar de dirigir a la persona a un tema específico, y en un momento dado ir siguiendo y aprovechando sus propias descripciones y expresiones, para conectar con lo que pudiera aportar a la investigación y también identifiqué que se puede dar y aprovechar en un proceso psicoterapéutico, donde la persona se expresa libremente y va llegando a puntos medulares que favorezcan a contactar su vivencia y pueda encontrar aspectos que le ayuden a avanzar en su proceso, en su objetivo terapéutico y bienestar emocional.

Al final de este trabajo, noté que pude ser más consciente de la existencia y manifestación de la subjetividad de las personas, al abordar los aspectos que vivieron en la psicoterapia y en la misma entrevista realizada, además de hacer más consciencia respecto a cómo en ciertos momentos se manifestaba mi propia subjetividad en la interacción de persona a persona.

Diría que en general el haber realizado este trabajo, me implicó retos, dedicación, disciplina, desvelos, encuentros y desencuentros. Pero me queda una gran satisfacción por haberla realizado, pues reconozco puntos importantes logrados, como los aprendizajes y vivencias antes mencionados, que abonan a mi desarrollo, a mi crecimiento como investigador y psicoterapeuta; que me da mejores posibilidades por la experiencia que adquirí al hacer este estudio, para volver a realizar otro similar siempre que lo considere necesario, e integrarlo en mi práctica terapéutica, pues considero será más fácil emprenderlo y lograrlo.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Applegate, J.S. (1988). Alone together: An Application of separation-Individuation theory to conjoint marital therapy. *Clinical Social Work Journal*, 16(4), 418-429. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1007/BF00755150>
- Bauman Z. (2007). *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre. Separados pero Juntos*. México:Tusquets.
- Burton, M. (2014). Individual Therapy for Couple Problems: Perspectives and Pitfalls. Recuperado de Abstract <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmft.12061/abstract>
- Berko, O. (2000) *socioeconómico sobre la satisfacción marital y el auto concepto en parejas mexicanas.Influencia del nivel Instituto mexicano de la pareja*, 1-6. Abstract Recuperado de http://www.ametep.com.mx/investigaciones/maestria_oshra.htm
- Calderón, D.F. y Castellanos, J. (2011). El papel de la entrevista en la investigación sociolingüística. *Cuadernos de Lingüística Hispánica,Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia*. 17, 11-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3222/322227523002.pdf>
- Canevaro, A. (2007). Family Therapy with Psychotic Patients: An Institutional Approach, 7(3), 375-383. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01390.x/abstract>
- Casillas, G. (2013). *Matrimonio y Divorcio en México*, 1-2. Recuperado de [http://www.elfinanciero.com.mx/opinion/matrimonio-y-divorcio-en -mexico.Html](http://www.elfinanciero.com.mx/opinion/matrimonio-y-divorcio-en-mexico.Html)
- Crawley, J. y Grant, J. (2010). *Terapia de pareja: El Yo en la relación*:Madrid. Morata
- Cervantes, J.C. (2005). Relaciones de pareja, matrimonio y amor. *Estudios sobre las familias*, 4. Recuperado de http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Relacion_de_pareja_AUT

OR_MTRO_JOSE_CARLOS_CERVANTES_RIOS_REVISTA_ESTUDIOS_SOBRE_LAS_FAMILIAS_DIF_JALISCO.pdf

- Diaz, L., García, U., Martínez, M., Varela, M. (2016) La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México*, 5(18), 162-666. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90220002&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=343&ty=60&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=343v02n07a90220002pdf001.pdf
- Engelsrud, G. (2005).The lived body as experience and perspective: methodological challenges, *Qualitative Research*, 5 (3), 267-284. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Gunn_Engelsrud/publication/249730940_The_lived_body_as_experience_and_perspective_methodological_challenges/links/551928df0cf2d241f3559fde.pdf
- Esteinou, R (2007). Fortalezas y Desafíos en las Familias de dos Contextos Estados Unidos de América y México. Una primera Reconstrucción de las Fortalezas, *Ciesas: México*.
- Gallegos, N. (2005).Client perspectives on what contributes to symptom relief in psychotherapy: A qualitative outcome study. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(3), 355-382. Recuperado de <http://jhp.sagepub.com/content/45/3/355.abstract>
- Garcia, J.A. (2002). La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. *Revista Clínica y salud. Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia*, 13(1), 89-125. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618083004>
- Granero, M. (1985). *La psicoterapia de pareja cognitivo-conductual*. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Gendlin, E. T. (1970a). A Theory of Personality Change. In J.T. Hart, & T.M. Tomlinson (Eds.), *New Directions in Client-Centered Therapy* (p.p. 129-173). Boston: Houghton Mifflin Company. (Reprinted from P. Worchel & D. Byrne

- (Eds.) (1964) *Personality Change*. New York: John Wiley and Sons, Chapter4).
- Greemberg, L. & Paivio, S. (1997/2013). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
 - Gilbert, M. & Shmukler, D. (2000). *Terapia Breve con parejas: Un enfoque integrador*. México: Manual Moderno.
 - Giordani, B. (1997). *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
 - Giorgi, A. (Ed.) (1985). *The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition*, 23-85. Pittsburgh: Duquesne University Press
 - Giorgi, A. (1997). The Theory, Practice and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260. Recuperado de <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=104&sid=ed9c1a91-b011-4ae9-aec3-64f2afaa5584%40sessionmgr104#bib3>
 - González, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. India: Mc Graw Hill.
 - González, R. (2002). *Sujeto y subjetividad: una aproximación histórico-cultural*. México: Thompson.
 - Guedes, D. y Moreira, V. (2009). El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27 (2), 247-257. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/41805318_El_Metodo_Fenomenologico_Critico_de_Investigacion_con_Base_en_el_Pensamiento_de_Merleau-Ponty
 - Heitler, S. (2010). Individual Versus Couple Therapy: What Format Is Best for Marital Problems, Abstract Recuperado de <http://www.goodtherapy.org/blog/couple-therapy/>
 - Heitler, S. (2012) Couples Therapy: The Four Questions. Abstract Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/blog/resolution-not-conflict/201203/couples-therapy-the-four-questions>

- Hummel, s. (2014). Individual vs. couples therapy for relationship problems. Recuperado de <http://shellyhummeltherapy.com/individual-vs-couples-therapy/>
- Husserl, E. (2005). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Maestría en Psicoterapia. (2011). *Instructivo para la elaboración y aprobación del trabajo para la obtención del grado*: ITESO.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Mahoney, M. J. (2005). *Psicoterapia constructiva*. Barcelona: Paidós.
- Martínez, M. (1996). *Comportamiento humano: Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- May, R. (1971) El Amor y la Voluntad. Buenos Aires: Emecé Editores.
- May, R. (1974). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- May, R. (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- May, R. (2000). *El dilema del hombre: Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. Barcelona: Gedisa.
- Millwood, M. & Waltz, J. (2008). Demand-Withdraw Communication in Couples: An Attachment perspective. *Journal of couple y relationship therapy*, 7(4), 297-320. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15332690802368287?redirect=1>
- Moreira, V. (2000). *Tratamiento y Prevención de la Violencia Conyugal: Un Estudio Inicial Sobre la Indicación del Grupo de Encuentro*, 9 (1), 31-45. Recuperado de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/153/151>
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago: Universidad de Santiago.
- Moreno, S. (2007). ¿Qué esperar y qué no de una psicoterapia? *Revista Mirada*, 5(19), 16-23.
- Moreno, S. (2007). Descubre tu poder personal. *Revista Mirada*, 6(22), 4-13.

- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. Guadalajara: Focusing México.
- Moreno, S. (2012). La entrevista fenomenológica: Una propuesta para la investigación en psicología, psicoterapia y desarrollo humano. En M.P. González, L. Rey, L. Oliva y E.A. Rivera (2012). *Memorias del Segundo Coloquio Mexicano de Investigación en Desarrollo Humano*. Xalapa: IETEC-Arana Editores.
- Moreno, S. (2013). Guía Elaboración Protocolo Proyectos de Investigación Fenomenológica, 1, Documento no publicado.
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: Una propuesta para la investigación en psicología, psicoterapia: *Revista da Abordagem Gestáltica-Phenomenological Studies*, 20 (1), 71-76. Recuperada de <http://www.redalyc.org/pdf/3577/357733920009.pdf>
- Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1998). *Constructivismo en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Pedroza, L. (2015) *El divorcio y el derecho al libre desarrollo de la personalidad. 1-2*. <http://luispedroza.com/el-divorcio-y-el-derecho-al-libre-desarrollo-de-la-personalidad/>
- Ríos, A. (2003). *Parejas que acuden a psicoterapia*. Madrid: Paidós.
- Rogers, C. (1951/1975). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1959/1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1961/1982). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- Rogers, C. (1967/1980). *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sochos, A. (2014) Couple attachment and relationship duration in psychotherapy patients: exploring a new methodology of assessment, *British*

- journal of Guidance & counselling*, 42(2), 138-153. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069885.2013.852160>
- Valles, M. (1992). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Reflexiones metodológicas y práctica grupal. Barcelona: Síntesis.
 - Vicencio, J. (2011). *Mapas del amor y la terapia de pareja*. México: Pax.
 - Valdivia, C.J. (2005). Tipos de Parejas y objetivos terapéuticos. *Revista del instituto Chileno de Terapia Familiar. De familias y Terapias.*, 20, 43-49. Recuperado de http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf
 - William, M. y Wynne, L. (1995). The efficacy of marital and family therapy: an empirical overview, conclusions, and recommendations, *Journal of marital and Family Therapy*, 21(4), 585-613. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmft.1995.21.issue-4/issuetoc>
 - Yalom, I. (2010). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.