



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

**Técnicas Logoterapéuticas en pacientes adolescentes con rasgos de
personalidad codependiente**

(Artículo Científico)

Zaine Patricia Contreras Moraga

Guatemala, enero 2021

**Técnicas Logoterapéuticas en pacientes adolescentes con rasgos de
personalidad codependiente**

(Artículo Científico)

Zaine Patricia Contreras Moraga

M. Sc. Ninet Colomba Guillermo Castillo (asesor)

M. Sc. Ana Muñoz (revisor)

Guatemala, enero 2021

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

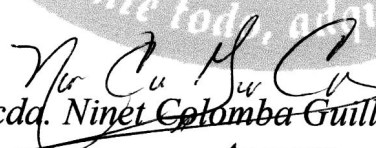
Autoridades Facultad Humanidades

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2020.

En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Técnicas Logoterapéuticas en pacientes adolescentes con rasgos de personalidad codependiente”**. Presentada por el (la) estudiante **Zaine Patricia Contreras Moraga** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Lcda. Ninet Colomba Guillermo Castillo
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, noviembre año 2020.

En virtud de que el presente Artículo científico con el tema: **“Técnicas Logoterapéuticas en pacientes adolescentes con rasgos de personalidad codependiente”**. Presentada por el (la) estudiante: **Zaine Patricia Contreras Moraga**, previo a optar al grado Académico Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



MSc. Ana Muñoz de Vásquez
Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2020. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema "Técnicas Logoterapéuticas en pacientes adolescentes con rasgos de personalidad codependiente", presentado por el (la) estudiante: Zaine Patricia Contreras Moraga, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | i |
| Introducción | ii |
| | |
| 1. Método | 1 |
| 2. Objetivos | 2 |
| | |
| 3. Desarrollo | 3 |
| 3.1 Adolescentes con rasgos de personalidad codependiente | 3 |
| 3.1.1 Definición y origen | 3 |
| 3.1.2 Características | 4 |
| 3.1.3 Factores | 5 |
| 3.2 Patrones de crianza y características psicosociales | 6 |
| 3.2.1 Tipos de familia | 7 |
| 3.2.2 Tipos de Crianza | 9 |
| 3.2.3 Apego y tipos de apego | 10 |
| 3.2.4 Características psicosociales | 11 |
| 3.2.5 Comunicación verbal y no verbal | 12 |
| 3.3 Trastorno de personalidad dependiente (DSM-5) | 13 |
| 3.3.1 Criterios | 13 |
| 3.4 Tipos de codependencia y sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo | 14 |
| 3.4.1 Codependencia al alcohol | 15 |
| 3.4.2 Codependencia a las redes sociales | 16 |
| 3.4.3 Nuevas adicciones | 16 |
| 3.4.4 Consecuencias a corto, mediano y largo plazo | 17 |
| 3.5 Logoterapia | 18 |
| 3.5.1 Antecedentes | 18 |
| 3.5.2 Bases filosóficos | 19 |

| | |
|--|----|
| 3.6 Técnicas de la Logoterapia | 20 |
| 3.6.1 Diálogo Socrático | 20 |
| 3.6.2 Confrontación | 21 |
| 3.6.3 Derreflexión | 22 |
| 3.7 Logoterapia para el fortalecimiento de la autoestima | 22 |
| 3.7.1 Autoconcepto | 23 |
| 3.7.2 Autoaceptación | 24 |
| 3.7.3 Autoconocimiento | 24 |
| 3.8 Logoterapia y Motivación | 25 |
| 3.9 Enfoque Logoterapéutico para fortalecer la resiliencia | 26 |
| 3.10 Habilidades para el manejo de las emociones | 26 |
| 3.11 Guía de intervención | 27 |
| 3.11.1 Fases de intervención | 28 |
| 3.11.2 Grupos de apoyo | 29 |
| 3.12 Propuesta Logoterapéutica | 30 |
| | |
| 4. Discusión de resultados | 32 |
| | |
| Conclusiones | 33 |
| Referencias | 34 |
| | |
| Lista de Tablas | |
| Tabla No.1 Tipos de familia según salvador Minuchin y H. Charles Fishman | 8 |

Resumen

El presente artículo aporta puntos de vista teóricos de varios autores sobre la temática de los rasgos característicos de personalidad codependiente que han adquirido los adolescentes en los últimos años, incluyendo apartados sobre temas de codependencia y sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo, así como la codependencia a las nuevas adicciones como la tecnología, las redes sociales.

La investigación determina que los adolescentes manifiestan criterios suficientes para considerar que presentan características codependientes por tal motivo se investigaron los modelos y creencias familiares que influyen en el desarrollo de comportamientos codependientes y como estos afectan el desarrollo afectivo de los jóvenes en sus relaciones interpersonales con su entorno.

También se aborda la codependencia, características y factores que constituyen los rasgos de personalidad codependiente con hogares gravemente disfuncionales y un intenso apego emocional definiéndolos como un esquema de vida disfuncional produciendo un estancamiento en el desarrollo y creando comportamientos compulsivos y de búsqueda de la aprobación para intentar encontrar seguridad, autoestima e identidad.

Finalmente, propone un programa de intervención con un enfoque Logoterapéutico, dirigido a adolescentes que poseen características codependientes, con el fin de fortalecer la autoestima y la capacidad de resiliencia, generando estrategias acordes a la problemática que les permita adaptarse a situaciones adversas y redireccionen las conductas mal adaptativas con el propósito de identificar qué factores influyen en el comportamiento codependiente.

Introducción

El concepto de codependencia en adolescentes ha sido poco estudiado, en Guatemala no se tiene una idea adecuada sobre la adicción de las nuevas tecnologías o como el individuo se debe desarrollar interpersonalmente para tener una relación sana cara a cara. Los factores sociales y las nuevas modalidades intervienen en gran medida sobre el comportamiento hacia conductas codependientes.

La definición de codependencia se comenzó a utilizar en los años cincuenta para describir a personas que tenían relación directa e íntima con algún familiar adicto a alguna sustancia y este le facilitara continuar con la adicción. En la actualidad se ha hecho referencia al codependiente como la persona que se dedica a cuidar, corregir o salvar la vida llegando a adquirir características y conductas erróneas.

En los últimos años se incluyen distintas conductas adictivas como las nuevas adicciones basadas en el mal empleo que niños y adolescentes tienen en el uso de celular, internet, redes sociales, etc. Es importante que la sociedad y profesionales de la salud tomen las precauciones necesarias para que los jóvenes no tengan estas conductas adictivas ya que una característica común es que el adolescente pierde el control sobre este comportamiento.

Debido a lo expuesto, este artículo pretende aportar una serie de puntos de vista teóricos sobre las características codependientes que desarrollan los adolescentes con el objetivo de determinar que a través de la implementación de un enfoque Logoterapéutico, se puede incentivar al joven y proponer un sentido de vida y que la voluntad sea la motivación para favorecer el cambio de conductas mal adaptativas e incrementar la autoestima y resiliencia en este tipo de comportamientos.

1. Método

La investigación surgió a través de una observación natural con adolescentes durante el quehacer profesional, se pudo evidenciar el comportamiento codependiente de los adolescentes con un alto uso de las tecnologías, y para esto se consultaron autores relacionados con el tema y referencias bibliográficas, realizando resúmenes y tomando ideas principales, determinando palabras claves, por tal motivo el presente tema se consideró de impacto social por las consecuencias que se han ido generando a través de los años.

Los libros seleccionados de los cuales se investigó y se obtuvo referencias que dieron sustento a la presente investigación a saber, Almario (2016) Una mirada existencial a la adolescencia es un libro que aportó al tema, tratamientos, síntomas, rasgos característicos de la codependencia en adolescentes entre otros. Martínez (2011) en su libro Los modos de ser inauténticos, generó las bases para la aplicación de técnicas desde el enfoque Logoterapéutico para establecer los principios de la codependencia.

Esta investigación se ejecutó a través de la observación de comportamientos naturales, entrevista a profesionales con expertos en terapia Logoterapéutica, charlas, talleres a padres así mismo a jóvenes realizadas en instituciones educativas, así mismo se realizó una búsqueda bibliográfica con autores referente al tema, libros, revistas, tesis relacionadas, referencias bibliográficas recientes, documentales, consulta de fuentes electrónicas, blogs e investigaciones que abordan el tema de codependencia.

El tema se desarrolló a través de la descripción y descubrimiento de las cualidades y características de la logoterapia ayudando a realizar la identificación de las características codependientes y como se manifiestan en la vida, según la experiencia, el uso de herramientas e identificación de los síntomas, así como la comprensión de los efectos de la codependencia.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar las principales características de personalidad codependiente que presentan los jóvenes adolescentes a través del enfoque Logoterapéutico.

2.2 Objetivos específicos

- Definir patrones de comportamiento habitual que señalen la existencia de codependencia en un adolescente.
- Identificar modelos y creencias familiares que conforman el desarrollo de los adolescentes con personalidad codependiente.
- Analizar el lenguaje verbal y no verbal de los adolescentes sujetos de estudio para identificar particularidades evidentes de una personalidad codependiente

3. Desarrollo

3.1 Adolescentes con rasgos de personalidad codependiente

Los rasgos de la personalidad son patrones persistentes de forma de pensar y relacionarse presentándose en distintos entornos. En la adolescencia se presentan dificultades para tomar decisiones cotidianas y necesitar la aprobación de sus pares, menospreciando sus capacidades y recursos afectando su propia capacidad para la toma de decisiones limitando las relaciones sociales.

Se debe tener en cuenta los diferentes grupos de edad y socioculturales ya que los rasgos de personalidad codependiente en niños y adolescentes afectan el desarrollo de la identidad y personalidad de los jóvenes. Resulta interesante que la incidencia sea más alta en jóvenes mujeres que en los varones.

La influencia cultural en cuanto a los estereotipos por género afecta en gran medida el desarrollo de conductas y a las actitudes de este tipo (Appel,1991; Van-Worme,1989) citados por Noriega (2015) afirman que: "Las mujeres por naturaleza son dependientes de las acciones de los hombres, debido a que consideran esta conducta como una situación impuesta por la sociedad" (p.10) Una vez que el adolescente acepta su sentimiento de dolor, puede comenzar a tomar la decisión de cambio, cada uno se recuperará de maneras distintas y a un paso diferente.

3.1.1 Definición y origen

El término codependencia surgió en la década de los años cincuenta, en los Estados Unidos. Su origen proviene de los grupos de Alcohólicos Anónimos, cuando los familiares de estos descubrieron que ellos también sufrían de un trastorno emocional que debía ser tratado de manera independiente. La palabra "Co" es de origen latín y significa "con", el codependiente es un aliado inconsciente de la enfermedad de su familiar o amigo cercano.

Beattie (2016) afirma:

Codependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonal (p.51).

En la década de los años 1980, terapeutas familiares, empezaron a emplear el termino codependencia para describir a todas las personas que convivían con adictos y empezaron a poner las necesidades de ellos antes de las suyas, siendo explotados o engañados. La codependencia también se presenta en relaciones significativas como en el campo laboral, social y familiar.

3.1.2 Características

Antes de presentar una lista de características que las personas codependientes tienden a realizar, es importante tomar en cuenta que tener estos rasgos no significa que sean personas inferiores, malos o defectuosos ya que algunas de estas singularidades fueron aprendidas desde la niñez o bien la mayoría de los jóvenes empezaron a tener estas conductas con la necesidad de satisfacer las necesidades de los demás.

Beattie (2016) comenta: "Muchos profesionales dicen que el primer paso hacia el cambio es tomar conciencia. El segundo paso es la aceptación, pero nuestros verdaderos problemas como codependientes son nuestras propias características; nuestras conductas codependientes" (p.65). Es por ello, que se determina que la codependencia es una enfermedad cuya característica principal es la falta de identidad propia.

Co-Dependents Anonymous (2004):

La siguiente lista son características y patrones de comportamiento de la codependencia: Patrones de negación; dificultad para tomar decisiones, minimizo, modifica o niegan lo que sienten realmente; Patrones de baja autoestima; dificultad en la toma de decisiones, juzgan todo lo que piensan, dicen o hacen. Sentirse avergonzados al recibir elogios o regalos. Se valora más la aprobación que los demás dan. No se perciben como una persona valiosa o digna de recibir amor. Patrones de conformidad; Actúan en contra de sus valores e integridad para evitar el enojo o el rechazo de otras personas, se es extremadamente sensible a los sentimientos de los demás y los incorporan como propios. Patrones de Control; Se cree que la mayoría de la gente no es capaz de cuidarse a sí misma, se ofrecen consejos y orientación a los demás, tengo que sentir que "me necesitan" a fin de tener una relación con los demás (p.10).

3.1.3 Factores

Al considerarse las características y patrones arriba citados, se podría decir que la mayoría de las personas son codependientes dado que normalmente los jóvenes suelen haber vivido una infancia con algún tipo de disfunción. La familia juega un papel fundamental en la vida de todo individuo, desde el nacimiento, esta se convierte en un pilar fundamental para el niño, de esta manera, esta es la que le va a inculcar las primeras normas de conducta, valores para desenvolverse en la sociedad y su primer soporte afectivo.

Noriega (2013) comenta: "Algunos estudios permiten observar que el principal factor en los problemas de codependencia son los antecedentes de pérdidas afectivas en la infancia" (p.22) Esto

constituye un factor común en los jóvenes con rasgos de personalidad codependiente con hogares gravemente disfuncionales y un intenso apego emocional.

Algunos de los factores que pueden propiciar la codependencia son: historia familiar; con antecedentes de codependencia y se repite el patrón, abandono por parte de los padres, baja autoestima, historia familiar donde un adulto o más presentan problemas de adicciones, abusos físicos, psicológicos o sexuales provenientes del hogar.

3.2 Patrones de crianza y características psicosociales

Los patrones de crianza son utilizados para la educación de los niños y jóvenes relacionándolos con dimensiones tales como; el tipo de disciplina, el tono de la relación, la comunicación y las formas de expresión de afecto. Son aquellas costumbres de como los padres crían, guían, educan a sus hijos y se transmiten de generación en generación basadas en normas y reglas de carácter moral aceptadas por los progenitores.

La familia es la figura principal en las funciones de cuidado, crianza, valores morales de los niños y jóvenes. Los padres representan la autoridad y personifican quién decide la necesidad de sancionar al joven, establece el tipo de castigo y ejecuta las sanciones y como se aplican, es sumamente importante en el desarrollo de los niños ya que el agente socializador que más va a influir en su crecimiento son los patrones de crianza que el adulto utilice en la educación.

Batres (2014):

Los patrones de crianza son: permisivo; demasiado liberales, autoritario; padres que imponen normas estrictas e inflexibles, frustrantes; padres que critican constantemente a los hijos, sobreprotector; hacen lo posible por facilitarles la vida a los jóvenes, haciendo todo por ellos, democrático; respetan lo que piensan y sienten los hijos, Funcional; educan a los hijos con amor, la comunicación asertiva, orientación y dialogo (p.11).

Los padres son fundamentales, en forma directa o indirecta sobre todo en la primera infancia, ya que la conducta de los progenitores tiene una influencia indudable como muchos otros factores, ya que ellos pueden cambiar la inclinación destructiva del niño o llevarlo a una conducta sana. Una buena relación entre los adultos es casi tan importante para el desarrollo del niño como lo es la crianza efectiva.

3.2.1 Tipos de familia

Ochoa (2010), menciona que para Minuchin: "La familia como matriz de identidad destaca el sentido de pertenencia y el sentido de identidad" (p.224) La crianza del niño puede presentar múltiples manifestaciones de cariño, respeto, comunicación, unión, protección, así mismo estos aspectos de la crianza se combinan con castigos y malos tratos, como métodos de la práctica de la disciplina y de control de la conducta de los miembros jóvenes de la familia.

La familia cumple con la necesidad biológica y psicológica para la supervivencia y conservación, son un pilar trascendente en la vida psíquica de las personas. Son responsables de la estabilidad emocional de sus integrantes, tanto en la niñez como en la vida adulta. En el núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas como: alimento, salud, vestido, entre otras.

Tabla No. 1

Tipos de familia según Salvador Minuchin y H. Charles Fishman

| Tipos de familia | Descripción |
|-----------------------------------|--|
| 1. Familias de pas de deux | 1. Está constituida por un progenitor y un hijo |
| 2. Familias de tres generaciones. | 2. Está compuesta por madre, abuela e hijo los mismo que mantienen una estrecha relación entre ellos, en esta familia es importante saber cuáles son sus diferentes funciones y al mismo tiempo conocer su organización jerárquica y aclarar los límites que se presentan entre los subsistemas. |
| 3. Familia con soporte | 3. Cuando las instituciones aumentan de tamaño es preciso delegar autoridad. Cuando son muchos los niños en un hogar, por lo común uno de los hijos y a veces varios de los mayores reciben responsabilidades paternas |
| 4. Familia acordeón | 4. Uno de los progenitores permanece alejado durante largo tiempo en otros casos los dos se asuntan del hogar y una tercera persona asumen funciones adicionales en el cuidado de los niños donde adoptan funciones de los padres ante los miembros de la familia que queda |
| 5. Las familias cambiantes | 5. Se caracteriza por el cambio constante de domicilio donde la familia queda aislada por lo que pierde su red de apoyo familiar y comunitario |
| 6. Familiar huéspedes | 6. En este tipo de familia se da alojamiento y es incorporado temporalmente a un niño dentro de la estructura familiar, los lazos temporales que se crean entre los miembros de la familia son |

| | |
|---|--|
| <p>7. Familias con Padrastrros o Madrastras</p> <p>8. Familias con un fantasma</p> <p>9. Familias descontroladas</p> <p>10. Familias psicósomáticas</p> | <p>rotos cuando el niño tiene que mudarse o regresa con su familia de origen.</p> <p>7. Cuando un padre adoptivo se agrega a la unidad familiar.</p> <p>8. La familia ha sufrido muerte o deserción puede tropezar con problemas para reasignar las tareas del miembro que falta</p> <p>9. Son familias en las que uno de sus miembros presenta síntomas al ejercer el control, los problemas se presentan en uno o varios entre determinados campos.</p> <p>10. Familia que funciona excelentemente cuando algún miembro de la familia está enfermo por lo tanto los cuidados son excesivos y las características que presenta esta familia es de sobreprotección, fusión o unión excesiva entre los miembros de la familia</p> |
|---|--|

Fuente: elaboración propia, basado en Pillcorema (2014)

3.2.2 Tipos de crianza

Cuando se habla sobre la crianza en jóvenes se hace referencia al constructo psicológico que representa las características o estrategias llevadas adelante para desarrollar el proceso de educación. El propósito es regular las conductas y marca parámetros que serán referentes para los comportamientos y actitudes.

Steinber, Merino y Arndt (2004) indican: tres componentes de los estilos de crianza Compromiso; Esta dimensión hace referencia a cuanto interés, apoyo emocional y afecto percibe el adolescente por parte de sus padres, es la idea que tiene el joven de cuán

involucrados se encuentran sus padres con su rol o función parental. Autonomía Psicológica; se define como la capacidad y el nivel con que los padres manejan habilidades democráticas, evitan las limitaciones y consideran importante la individualidad e independencia de sus vástagos para desenvolverse en determinadas situaciones. Control conductual; por último, esta dimensión se considera como la percepción que el adolescente tienen de sus padres en cuanto a la restricción de su libertad, al control y a la supervisión de sus conductas (Diaz, Ramos, 2016, p.10)

Las dimensiones arriba citadas podrían manifestar que los problemas de conducta en los hijos están relacionados con los estilos de crianza, ya que el comportamiento de los adolescentes tiene una explicación basada en la forma de guiar, dirigir e instruir a los jóvenes desde la infancia. Las familias que aborda la disciplina desde temprana edad ayudan a los niños a ser prosociales y triunfar ante las adversidades que se enfrentan en el día a día.

3.2.3 Apego y tipos de apego

El apego es un vínculo emocional recíproco y duradero entre el infante y su cuidador, cada uno de los cuales contribuye a enriquecer la calidad de la relación, teniendo un valor adaptativo para los infantes pues asegura la satisfacción de sus necesidades psicosociales y físicas. El apego no surge de forma repentina, sino que se desarrolla en una serie de fases, pasando de una preferencia general del bebé por los seres humanos a una asociación con los cuidadores primarios.

Papalia (2017) afirma:

Los bebés con un apego seguro lloran o protestan cuando el cuidador sale, pero son capaces de obtener el consuelo que necesitan y demostrar con eficacia y prontitud flexibilidad y resiliencia cuando enfrentan situaciones estresantes. Apego evasivo, no se muestran

afectados cuando el cuidador sale o regresa. Exhiben poca emoción positiva o negativa. Apego ambivalente (resistente) muestran ansiedad incluso antes de que el cuidador salga y se muestran más molestos cuando parte. Suelen ser difícil de consolar ya que a menudo su enojo supera su capacidad de ser consolados por el cuidador (Ainswrth, 1999, p. 188-189)

La seguridad del apego parece influir en la competencia emocional, social y cognoscitiva. Entre más seguro sea el apego de un niño con un adulto amoroso más probable será que desarrolle buenas relaciones con otros. Por lo general si los adolescentes en la infancia tenían un apego seguro sus interacciones con los compañeros son más positivas y es más probables que sus acercamientos amistosos sean aceptados.

3.2.4 Características psicosociales

La adolescencia es una construcción social, donde la influencia de la familia y la crianza cumplen necesidades biológicas y psicológicas en la edad adolescente. Es por eso, que en las características psicosociales aparece la búsqueda de identidad, definida por una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido. El desarrollo cognoscitivo de los adolescentes les permite construir una teoría del yo. La principal tarea de la adolescencia, según Erickson (1968), "es confrontar la crisis de la identidad frente a confusión de identidad, o identidad frente a confusión de roles" (Papalia, 2017, p 390).

Durante la niñez media, los niños adquieren las habilidades necesarias para tener éxito y en la adolescencia deben encontrar maneras de utilizarlas. Cuando los jóvenes tienen dificultades para decidirse por una identidad o cuando sus oportunidades se ven limitadas, están en riesgo de presentar conductas con consecuencias negativas. Existen cuatro estados de identidad en los adolescentes Papalia (2017) indica: "Logro de identidad; las personas son más maduras y su desempeño para establecer relaciones sociales es mejor. Exclusión; tiene vínculos familiares estrechos y tiende a seguir a un líder. Moratoria; capacidad para establecer compromisos y con identidad constituida. Difusión de la identidad; tienden a ser desdichadas y solitarias" (p.393).

En las características psicosociales también hay factores de sexualidad, donde se ve implicado el aceptar cambios sexuales y establecer vínculos románticos o sexuales. Las relaciones con la familia, los iguales y la sociedad adulta se convierte en un poderoso agente de vinculación en la adolescencia ya que pasan más tiempo con los amigos y menos con la familia. Los jóvenes más seguros tienen fuertes relaciones de apoyo con los padres que están estrecha comunicación y permiten estimular la independencia.

3.2.5 Comunicación verbal y no verbal

La comunicación verbal en la etapa de la adolescencia es cuando se toma una mayor conciencia de las palabras como símbolos que pueden tener significados múltiples, disfrutan del uso de la ironía, los juegos de palabras y las metáforas. Papalia (2017) afirma: "Los adolescentes adquieren mayor destreza en la toma de perspectiva social, la capacidad para ajustar su forma de hablar al nivel de conocimiento y de comunicación" (p.375)

Parte de la comunicación no verbal que adquieren los adolescentes en esta etapa es la individualidad que necesitan. Cuando están en la búsqueda de ser independientes tratan de no decir mucho, para ellos poder resolver las cosas por ellos mismos. Buscan decir lo menos posible, para que se les aconseje lo menos posible. Prefieren equivocarse por su propia decisión que haberlo hecho bien por un consejo que un adulto les haya dado.

La comunicación de un adolescente se puede definir según el género, origen étnico, edad, vecindario etc. Y varían de un grupo a otro. Involucrándose en diferentes tipos de actividades, las cuales constituyen los principales temas de su conversación. Los adolescentes usan con sus pares un lenguaje distinto al que emplean con los adultos.

3.3 Trastorno de Personalidad dependiente (DSM 5)

El trastorno de personalidad dependiente es una necesidad persistente y excesiva de recibir cuidados que conllevan un comportamiento de extrema sumisión, apego y temores de separación. La dependencia y codependencia tienen comportamientos sumisos y están diseñados para obtener la prestación de cuidados y surgen de la autopercepción de que son incapaces de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás.

Las personas con trastorno de la personalidad dependiente tienen grandes dificultades para tomar decisiones cotidianas. Sin una cantidad excesiva de consejos y la aprobación de los demás. Tienden a ser pasivos y a permitir que otras personas tomen la iniciativa y asuman la responsabilidad de la mayoría de las grandes áreas de sus vidas. Los adolescentes con estos rasgos por lo general dependen de un padre, de una relación sentimental o de sus pares.

3.3.1 Criterios

Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (2013) afirma: Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva a un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesto por cinco (o más) de los siguientes hechos:

- Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas
- Necesita a demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida
- Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. (Nota: No incluir los miedos realistas de castigo)

- Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía)
- Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan
- Se siente incómodo o indefenso cuando esta solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo
- Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para le cuiden y apoyen
- Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo (p.675)

3.4. Tipos de codependencia y sus Consecuencias a corto, mediano y largo plazo

La codependencia como toda enfermedad si se deja sin tratamiento, ocasiona que la persona se vuelva más destructiva con ella misma y con los demás, las consecuencias pueden ser físicas, psicológicas y sociales teniendo efectos perjudiciales para la salud. Los jóvenes con rasgos característicos de la personalidad pueden llegar a extremos exagerados para obtener el cuidado y el apoyo de los demás, hasta el punto de prestarse como voluntarios para tareas desagradables si dicho comportamiento les proporciona el cuidado que necesitan. Sus necesidades de mantener un vínculo importante ocasionan relaciones desequilibradas o distorsionadas llegando a sacrificarse a sí mismo y tolerar el abuso verbal, físico o sexual.

La Asociación Española de Neuropsiquiatría (2006) indica:

Se identifican cuatro tipos de codependientes; el codependiente directo que presenta uno de los comportamientos que genera más dificultades en el proceso terapéutico porque su

conducta va desde propiciarle la droga hasta dinero o el lugar donde pueda consumir la droga. El codependiente indirecto mantiene una conducta de oposición declarada y objetiva a la adicción del familiar, pero, a la vez, protege al adicto y evitan que se responsabilice de sus acciones. El codependiente tolerante desempeña el rol de sufridor, su rol no es modificar el comportamiento del adicto sino contemplar cómo se autodestruye, pero queriendo sacar lo que queda de bueno y noble en él. El codependiente perseguidor es el familiar más comprometido en controlar la conducta autodestructiva del adicto (p.20).

Los jóvenes con rasgos característicos de la codependencia tienden a menospreciar sus capacidades y recursos afectando su entorno familiar, y social, el rendimiento académico se puede ver afectado cuando se requiere de iniciativa y autonomía. Las relaciones sociales tienden a limitarse a las pocas personas con las que el adolescente tiene codependencia.

3.4.1 Codependencia al alcohol

El alcohol se ha convertido en una de las sustancias protagonistas en la actualidad entre los jóvenes, el alcohol ha sido considerado como una de las drogas potencialmente más peligrosas para la salud física, psíquica y social de las personas, por encima de sustancias tales como los estimulantes, alucinógenos y la cocaína. El consumo continuado del alcohol puede provocar importantes alteraciones en el Sistema Nervioso Central.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (2013) afirma: El trastorno por consumo de alcohol es una agrupación de síntomas comportamentales y físicos, entre los que están la abstinencia, la tolerancia y el deseo intenso de consumo. Una vez que se desarrolla un patrón repetitivo e intenso de consumo la personas con trastorno por consumo de alcohol pueden emplear gran cantidad de tiempo en obtener y consumir bebidas alcohólicas (p.492).

Consumir alcohol no es un problema exclusivo de la adolescencia, pues compete a toda la población, pero el comienzo del consumo suele producirse durante esta etapa, por tanto, es importante dirigir la atención a los jóvenes para evitar daños prematuros y futuros. Según la revista Consumo de alcohol en la adolescencia, consideraciones médicas y orientaciones educativas Rodríguez, Sanchiz, Bisquerra (2014), en su entorno habitual los adolescentes siempre encuentran mensajes ambiguos, desde diversas instancias públicas y privadas incitando al consumo del alcohol

3.4.2 Codependencia a las redes sociales

Una conducta adictiva es un trastorno de dependencia de una actividad habitual, por lo general placentera y socialmente aceptada pero que en determinado momento se puede llegar en una adicción. Un claro ejemplo son las conductas adictivas a los videojuegos, redes sociales, etc. Causando una fuerte adicción.

Un joven codependiente transforma su conducta cuando su personalidad se ve afectada y ha perdido el control sobre la misma e interfiere en las relaciones familiares, educativas, sociales. Se sabe que cualquier persona está expuesta a caer en una adicción, sin embargo, los jóvenes son la población más vulnerable y generar conductas adictivas ya que les es más difícil controlar los impulsos y estímulos, tienen una menor tolerancia a la frustración y sienten la necesidad de hacer lo que todo mundo hace.

Las redes sociales se han convertido en poco más de una década un medio de comunicación indispensable para la mayoría de los jóvenes especialmente entre las edades de 16-24 años presentando el rango más alto en cuanto al uso de estas aplicaciones. Small y Vorgan (2008) citado por Cuyun (2013): "Muchas personas les cuesta resistirse del atractivo de las nuevas tecnologías, que son divertidas y ahorran tiempo. Cualquier aparato o programa de alta tecnología puede generar un hábito, pero al caer a una dependencia genera un problema muy extenso" (p.28).

3.4.3 Nuevas adicciones

El uso de nuevas tecnologías en el entorno actual ha seguido un crecimiento exponencial, acorde al aumento en la diversidad y especialización de los dispositivos y la facilidad de acceso y uso de estos. En la sociedad actual y la forma de desenvolverse han cambiado drásticamente en los últimos tiempos, los avances tecnológicos han aportado a las jóvenes nuevas vías de percibir la realidad y formas de relacionarse entre sí. Posiblemente la herramienta tecnológica en la que se ha accedió de forma rápida y consistente en el mundo es el internet, provocando un fenómeno social que facilita la comunicación entre adolescentes sin límite de tiempo, espacio, idioma o cultura.

El abordaje de acciones a nuevas tecnologías es una categoría muy amplia así que únicamente vamos a referirnos específicamente a cuatro realidades juveniles; Uso de internet, uso del teléfono móvil, video juegos y redes sociales. Indica. "La aparición de estas nuevas adicciones genera nuevos riesgos en cuanto al acceso a contenidos inadecuados" (Soto y Perez, 2018, p.25) El mal uso se asocia a un uso inadecuado ya que toda herramienta mal utilizada puede ser un arma letal.

El concepto de adicciones a nuevas tecnologías aún no está consensuado a nivel científico, hasta el momento no aparece en los manuales diagnósticos y de enfermedades y trastornos mentales como lo es el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), ya que algunos estudios y revisiones dudan su existencia como trastorno adictivo. Posteriormente sería de utilidad realizar campañas preventivas y talleres a los estudiantes para que se vuelvan sujetos activos a la prevención, detección y erradicación de este tipo de comportamientos que pueden deteriorar la salud mental y emocional de los jóvenes.

3.4.4 Consecuencias a corto, mediano y largo plazo

Aunque la gran mayoría de los adolescentes no abusan de las drogas, el alcohol y las redes sociales, una importante minoría si lo hace. El abuso de sustancias y tecnología implica una conducta que puede dar lugar a la dependencia, lo cual trae consecuencias fisiológicas, psicológicas o ambos y es probable que continúe en la adultez. El consumo de alcohol y drogas son en especial peligrosas

para los jóvenes porque estimulan partes del cerebro que continúan su desarrollo durante la adolescencia.

En las consecuencias a corto plazo se pueden mencionar: Pobre control de impulsos, rebeldía, aislamiento en relaciones familiares, de amistad entre otras. A mediano plazo: Alteración del sueño, ansiedad, fracaso académico y ausencia de compromiso con la educación, dejan atrás las actividades recreativas y empieza a afectar la memoria. Largo plazo: Conductas delictivas, depresión, suicidios y muertes por accidentes.

Por lo general, los adolescentes comienzan a consumir alcohol o drogas cuándo ingresan a la secundaria, donde se incrementa la vulnerabilidad a la presión de los pares. Papalia (2017) afirma: "La edad promedio para empezar a beber alcohol o consumir cualquier sustancia adictiva está comprendida entre los 13 y los 14 años, aunque algunos niños comienzan antes" (p. 369)

3.5 Logoterapia

La logoterapia es un enfoque que propone técnicas como; diálogo socrático, derreflexión y confrontación las cuales apoyan a los adolescentes con rasgos de personalidad codependiente, además les brinda un sentido de vida y le da soporte para continuar con estilos de vida saludables en lo relacionado a fortalecer su personalidad a saber; autoestima, identidad, razones aceptación, descubrimiento, entre otros.

La logoterapia es un enfoque existencial que ayuda al adolescente a solucionar problemas filosóficos o espirituales, propone que la voluntad de sentido de vida es la motivación primaria del ser humano para la recuperación integral. Trabaja estas dimensiones para ser consciente y así la persona pueda trazarse una vida llena de sentido y posibilidades.

Las técnicas Logoterapéuticas ayudan a un modo de pensamiento y una metodología que se combinan en un proceso dirigido a capacitar y a descubrir el significado en la vida. Frankl (1981) citado por Martínez (2011) comenta que: "La Logoterapia se centra en el significado de la

existencia humanas, es la primera fuerza motivante del hombre, es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida" (p.42)

3.5.1 Antecedentes

La Logoterapia es un método creado por Víctor E. Frankl, que desarrolló una perspectiva de pensamientos denominados Logoterapia. Logos es una palabra griega que equivale a "sentido" o "propósito" y la han llamado como "La tercera escuela vienesa de psicoterapia" y se centra en la búsqueda del sentido.

Martínez (2011) indica que: "Las técnicas de Logoterapia pretenden que el usuario "se aleje de su problema y sea capaz de ver otras alternativas, procurando abrir todas sus posibilidades" (p.6) El propósito de estas herramientas es la motivación de que la persona encuentre un sentido de vida en cada momento concreto o situaciones particular. La logoterapia ha ideado diferentes técnicas para tratar casos de personalidad que pueden aplicarse en adolescentes con características de personalidad dependiente ya que el uso de estas herramientas es útil para el tratamiento en diferentes situaciones y así ayudar al ser humano a eliminar las barreras que le impiden hallar el sentido de la vida.

3.5.2 Bases Filosóficas

Su base filosófica se enmarca en el análisis existencial y un tipo de terapia que se centra en la búsqueda de significado vital ante el vacío existencial, el cual causa diferentes tipos de síntomas psicológicos, físicos y emocionales. Es por eso por lo que Frankl consideraba tres dimensiones; la somática, física y espiritual.

De acuerdo con Lukas (2011), la base Logoterapéutica del hombre descansa sobre tres pilares o bases: la libertad de voluntad (imagen del hombre) la voluntad de sentido (ciencia médica) y el sentido de la vida (imagen del mundo). La Logoterapia es una terapia centrada en el "sentido" que forma parte de su filosofía.

La logoterapia está incluida dentro de la categoría de la psicología humanista o la psiquiátrica existencial, pero para diversos autores, es la única que ha logrado desarrollar técnicas psicoterapéuticas para diversos trastornos. Su concepción del ser humano tiene diferentes menciones biológicas, psicológica y noéticas.

3.6. Técnicas de la Logoterapia

Después de los temas citados anteriormente se puede decir que un adolescente que presenta rasgos de personalidad codependiente, con el apoyo de las técnicas Logoterapéuticas puede desarrollar las habilidades personales y sociales que le hacen falta y con esto ser capaz de tener relaciones saludables creando límites que le ayudarán a la formación de la identidad. La logoterapia concede gran importancia a la relación del paciente y el terapeuta ya que destaca que el aspecto más significativo del proceso es la relación.

La utilización de técnicas como el diálogo socrático, la confrontación y derreflexión son utilizadas como instrumentos terapéuticos en las terapias aplicada para jóvenes con rasgos de personalidad codependiente. En las primeras sesiones se les permite a los consultantes expresar sus dificultades, malestares y estrategias de afrontamiento sin confrontarlos, la confrontación es un elemento que debe utilizarse en momentos avanzados de la intervención.

La logoterapia, por ende, invita al hombre a encontrar y realizar el sentido de su existencia, entendiendo el existir como: salir de si para verse o salir de si para estar con algo o alguien. La existencia invita a trascender, en libertad y responsabilidad hacia algo fuera de él. Yalom (2005), cita a Barbieri quién afirma "la relación personal paciente-terapeuta, el encuentro existencial, es crítica para el proceso de cambio y de transformación del paciente" (p.5)

3.6.1 Diálogo Socrático

Busca la reflexión del interlocutor con el fin de que considere como válidos otros puntos de vista, diferentes del sostenido, ampliando el conocimiento. Frankl (2002), como parte fundamental de

su método psicoterapéutico se centra en que la persona se haga consciente de su propia libertad de decisión, respondiendo por sí misma ante su vida y asumiendo la angustia que la libertad misma conlleva (Salomón, 2014, p.62)

El diálogo socrático es un estilo de encuentro psicoterapéutico que puede darse entre dos o más personas y que busca por medio de preguntas, señalamientos, descripciones y el elemento más importante, la relación misma, ayudar al paciente a tomar conciencia de su libre voluntad, invitándolo a dar respuesta por sí mismo ante lo que la vida le plantea.

Aquí se contiene la clave para un adecuado encuadre Logoterapéutico, ya que implica la puesta en forma de una actitud personal frente a sí mismo y al consultante, donde predominan la autenticidad y la disposición de entrega al otro. Busca confrontar a la persona con su actitud inauténtica e irresponsable utiliza la ironía y la ingenuidad.

3.6.2 Confrontación

La confrontación es una técnica que trata de desafiar las opiniones de la persona, la conduce a que reconozca, examine y abandone esas ideas u opiniones irracionales, trata de sacar a la luz la intención, la actitud o el sentimiento inherentes a las palabras del consultante. Se puede decir que muchos profesionales muestran cautela en el uso de la confrontación por considerarse riesgosa, ya que precipita la crisis y esto puede conducir a la persona a mostrar un comportamiento hostil.

Vargas (2013) indica: "La experiencia adquirida en la práctica, indica que si bien es cierto la confrontación produce crisis, también es cierto que mueve los recursos personales internos, para crear nuevas mejores respuestas." (p, 81). Esta técnica bien utilizada y requiriendo una destreza por el profesional para saber cuándo y cómo se debe confrontar, es eficaz y con mucha probabilidad una mejor comunicación y comprensión en la relación

La utilización tiene el fin de conducir a la persona hacia una reorganización a percibirse a sí misma y a su entorno de diferente manera, aceptando la responsabilidad por la propia vida y la

consideración por otros, lo cual la conducirá a mostrar una conducta más racional basada en el interés de transformarse y crecer emocionalmente ayudando a ver más claramente lo que ocurre en el pensamiento, las consecuencias de su conducta y como puede asumir responsabilidad para cambiar hacia una vida más eficaz.

3.6.3 Derreflexión

Busca animar al paciente a que reviva al menos por un momento la situación con miedo, esto es animarle a que haga lo contrario de lo que le dicta su actitud hacia esa situación. Todo ello se deberá llevar a cabo en una atmosfera lo más humorística posible. El resultado es un cambio de actitud hacia los propios síntomas y será capaz de ponerse a cierta distancia de sus síntomas y alejarse de su neurosis.

La derreflexión en si misma contiene aspectos positivos y negativos. El paciente ignorará su sentimiento, pero la cambiará por alguna otra cosa. Mediante la derreflexión, el paciente es capaz de ignorar su neurosis y localizar su atención fuera de sí mismo. Se dirigirá hacia una vida llena de posibles significados y valores que tiene un especial atractivo para sus capacidades personales.

El principio de la derreflexión consiste en aprender a ignorarse a si mismo, en el reconocimiento de que, para llegar a los más íntimo, a la propia realización se necesita atravesar el camino de los otros, Oblitas (2008) afirma: La técnica se utiliza cuando el consultante se observa mucho así mismo a lo que se denomina hiperreflexión, o cuando tiene un deseo exagerado por obtener algo a lo que se le llama hipertensión (p. 229)

3.7 Logoterapia para el fortalecimiento de la autoestima

La adolescencia es un período relevante para la formación de la autoestima, ya que se encuentran vulnerables a experimentar una disminución de esta. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los

jóvenes tienen de sí mismos. La estima que un adolescente siente hacia su persona es importante para su desarrollo vital, su salud psicológica y su actitud ante sí mismo y los demás.

“Autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (Roque, 2017, p.15). Una vez alcanzado cierto nivel de autoestima, este enfoque desarrolla intervenciones a nivel preventivo ya que la logoterapia promueve el esclarecimiento existencial. va a producir efectos en los estilos cognitivos y conductuales de afrontamiento, una autoestima alta en adolescentes se asocia con una percepción menos negativa del estrés.

Los jóvenes con una autoestima elevada disfrutan de más experiencias positivas y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencia negativa, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso. El modelo Logoterapéutico es eficaz en el fortalecimiento de autoestima en los adolescentes ya que sus recursos están destinados a la reconciliación con lo psicofísico y genera un cambio, crecimiento y un alivio personal.

3.7.1 Autoconcepto

La autoestima y el autoconcepto se configuran como elementos determinantes en el desarrollo de los adolescentes, donde los éxitos y los fracasos, conllevan a un bienestar psíquico. “Según Erikson (1968), la tarea más relevante de la adolescencia es resolver el conflicto de identidad versus la confusión de identidad” (Roque, 2017, p. 30) Si en esta etapa se resolviera este conflicto se podría llegar a ser un adulto único, con un rol importante en la vida. La importancia de la identidad propia se enfoca en la juventud y persiste a lo largo de la vida.

El autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, contribuyen a la motivación, la salud y al equilibrio psíquico. El concepto de sí mismo influyen en la forma de apreciar los sucesos, los objetos y las personas del entorno. El autoconcepto participa considerablemente en la conducta y en las vivencias del adolescente.

La palabra autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo. La autoestima y autoconcepto son el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. El concepto y la estima que individuo siente hacia su persona es importante ya que va creando su propia autoimagen.

3.7.2 Autoaceptación

La autoaceptación implica la aceptación incondicional de los demás y de uno mismo, siendo el ser humano como el principal responsable de actuar para cambiar las cosas con el fin de vivir mejor, sin ignorar sus limitaciones y condicionamientos. El psicólogo humanista Carl Rogers (1961), afirmó que lo más valioso de la personalidad es que la persona experimente una consideración positiva incondicional de sí mismo (Flecha, 2018, p.141)

Mejorar el autoconcepto dará la capacidad de evaluarse de una manera distinta, ya que la salud psicológica sería imposible sin que lo esencial de la persona sea aceptado, amado y respetado por los otros y por uno mismo. Así que el auto aceptarse implica estar consciente de los defectos y errores sin condenarse ni definirse por ellos. Es la oportunidad de percibir las virtudes y cualidades que se tiene por el simple hecho de ser humano.

En la etapa de la adolescencia es importante conocerse a sí mismo teniendo una percepción precisa de las propias acciones, motivaciones, sentimientos y la necesidad de alcanzar una visión positiva de uno mismo. La autoaceptación es una característica adicional de la autoestima, que permite el bienestar y la aceptación de las propias cualidades y debilidades, permitiendo a la persona crear una escala de valores que fortalezca las capacidades.

3.7.3 Autoconocimiento

El autoconocimiento es la base de la autoestima y es el resultado de un proceso mediante el cual se adquiere la noción de las cualidades y las características de una persona. Es la capacidad de

responder quien soy y el conocimiento que se tiene de uno mismo. En los primeros años los niños se definen a partir de sus habilidades de forma comparativa con las normas o expectativas sociales.

Roque (2017) comenta: "Saber quién soy no implica incorporar o adherir información sobre que soy, sino ver, descubrir y valorar lo que siempre ha estado en mi interior, dejando afuera lo que me han dicho que soy" (p.71) Los conocimientos y creencia sobre sí mismo están estructuradas en la memoria, al recuerdo de eventos personales y sus contextos y a los recuerdos de los atributos abstractos que nos caracterizan,

Los adolescentes con un autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incomodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, y busca agradar a los demás. Por el contrario de un joven con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio y no le tiene miedo a la crítica.

3.8. Logoterapia y motivación

De acuerdo con Alonso (2014), la logoterapia es una psicoterapia que propone que la voluntad de sentido sea la motivación primaria del ser humano, dicha teoría consta de tres partes que son fundamentales para su desarrollo y que puede ser aplicadas a los adolescentes: la libertad de voluntad: explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, porque es libre de escoger su propio destino.

La voluntad de sentido: expresa la preocupación del componente exterior, desvirtuando la idea del animatismo presente en el ser humano que lo hace único. El sentido de vida: para la Logoterapia es un factor incondicional que no se pierde en ninguna circunstancia, es una percepción positiva del mundo. La logoterapia como una teoría motivacional en los adolescentes se refiere a la autotrascendencia en la que el ser humano va más allá de sí mismo y se dirige hacia otro, un algo o un alguien al cual servir o dirigir sus esfuerzos.

La motivación en los jóvenes es hoy en día es un factor clave para la recuperación ya que en esta etapa se adquiere la autonomía, libertad y poder adquisitivo. Parte de la motivación es el diálogo como factor de éxito, un modelo de comunicación entre adolescentes y sus mayores define un futuro que ayudará a abrir en cada momento los diferentes temas delicados que irán surgiendo. La experiencia de Frankl le permite constatar en carne propia que el ser humano tiene la capacidad de encontrar un significado y un sentido en cualquier circunstancia de la vida.

3.9 Enfoque Logoterapéutico para fortalecer la resiliencia

La logoterapia es un sistema antropológico, basado en fundamentos científicos, psicológicos, filosóficos y antropológicos que constituyen una antropología filosófica integral de cuerpo, mente, espíritu, que se puede aplicar frente a problemas físicos, y psicológicos. La resiliencia por su parte es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan el enfrentamiento exitoso a la adversidad.

La resiliencia no es un conjunto de factores congénitos ni adquiridos, sino que es un proceso que caracteriza a un complejo sistema social en un momento determinado y que implica exitosas combinaciones entre el adolescente y su medio, también se requiere de una inteligencia emocional que ayudará a motivar y perseverar a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, regular los estados de ánimo y evitar que la angustia interfiera en las facultades racionales, y tener la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

La logoterapia tiene como objetivo que las personas inicien la búsqueda del sentido de vida, el descubrimiento de los valores o significados de una situación determinada para adoptar actitudes positivas y realice elecciones con responsabilidad. Frankl (1992) citado por Pardo (2018) indica: "Frankl utiliza la modificación de actitudes, haciendo énfasis en comportamientos claves a practicar para más tarde dejar de atender a las actitudes dañinas y poder ver a las nuevas, como motivadores del cambio" (p.16)

3.10 Habilidades para el manejo de las emociones

La logoterapia comparte una visión positiva, su fuerza primordial es motivar al hombre a vivir, y encontrar un sentido vital, por lo tanto, consolida cambios profundos y duraderos, debido a que propone trabajar habilidades desde la construcción del sentido de vida y del sufrimiento, para el tratamiento en adolescentes con rasgos característicos de la personalidad codependiente.

Los adolescentes se enfrentan a un amplio rango de cambios, conflictos y demandas, si los jóvenes ponen en práctica las habilidades aprendidas los conducirán a una transición satisfactoria hacia la adultez. Según la revista, Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de la persona con adicción; las experiencias de tratamientos Logoterapéuticas llevado a cabo con alcohólicos, y codependientes; la logoterapia logra aumentar las potencialidades personales, la distancia de si mismo o autoobservación y el nivel de sensibilidad hacia el mundo. (p. 236)

Las habilidades que se desarrollan a través del modelo terapéutico son habilidades sociales, inteligencia social, motivación, el sentido del humor, la creatividad y el sentido de pertenencia. Estas destrezas fortalecerán los valores para que puedan enfrentar crisis o sufrimientos logrando una vida equilibrada y competente. Cada emoción predispone de un modo diferente a la acción, cada una de ellas señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. Las emociones tienen un extraordinario valor de supervivencia y se confirma por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas.

3.11 Guía de intervención

La dependencia y codependencia lleva a los jóvenes a solicitar ayuda psicológica presentando síntomas de ansiedad o depresión derivados de las crisis. Esta guía de intervención terapéutica facilitará el tratamiento siendo un proceso gradual para lograr conciencia, aceptación y cambio. Ayudando a aceptar la incapacidad de mantener relaciones sanas y nutritivas con uno mismo y con los demás.

La guía es un proceso gradual, curativo y que lleva a la recuperación a los adolescentes que presentan rasgos de personalidad codependiente ya que si no se detecta a tiempo puede ser progresiva y desarrollar problemas mentales o emocionales, enfermedades o conductas autodestructoras.

“No existe para ella ninguna definición estándar o guía. No nos hemos puesto de acuerdo acerca de si la codependencia es una enfermedad, una condición, o una respuesta normal hacia la gente anormal”. (Beattie, 2016, p.31) Habitualmente los jóvenes codependientes se hacen cargo de los sentimientos de los demás, no tienen conciencia de cómo se sienten y no pueden identificar sus sentimientos.

La codependencia es un problema engañoso y devastador que requiere de soluciones simples y específicas. La guía de intervención sugerida consiste en con honesto autodiagnóstico, asistir a reuniones de apoyo, literaturas, conferencias, convenciones, estos pasos sustentan la fortaleza del espíritu para la recuperación personal, parte fundamente en la guía es reconocer que la causa radica en patrones de vida destructivos que se ha tendido duran mucho tiempo.

3.11.1 Fases de intervención

La persona que llega a un grupo o terapia lo hace porque ha entrado en estado de crisis y este es el primer paso para que sea posible la ayuda en la terapia. La psicoterapia de grupo centra su trabajo en las interacciones interpersonales, de modo que puedan abordarse los problemas personales e interpersonales en contexto grupal y están destinadas ayudar a las personas que desean mejorar sus habilidades para afrontar los problemas que se presentan en la vida cotidiana.

Las fases de intervención que se sugieren son: asistir a grupos de apoyo, aplicar los pasos y conceptos de la recuperación, asistir a un terapeuta, asistir a talleres o seminarios, mantener una actitud de disposición al intentar el cambio, leer libros que ayude a la recuperación. Para Yalom (2016) el objetivo de la terapia de grupo es: ayudar a resolver las dificultades de los participantes aplicando técnicas en la fase de intervención aliviando el malestar psicológico y cambiar el comportamiento inadaptado estimulando el crecimiento y desarrollo de la personalidad.

La intervención puede guiar al adolescente de un camino de conductas auto derrotistas hacia relaciones sanas, ofreciendo descubrir quiénes son y como formar parte de una sociedad. Los pasos mencionados arriba ayudan a ver como las pasadas experiencia de abuso y de abondo han formado y reforzado la conducta y estilo de vida codependientes. Aprenden como trasferir el poder que se han atribuido a sí mismos, a las adicciones y problemas, haciéndose responsables por sus conductas aprendiendo de sus propias fallas y defectos de carácter y a reconocer sus habilidades, talentos y logros.

3.11.2 Grupos de apoyo

La terapia grupal puede brindar apoyo a los adolescentes que presentan características o rasgos psicológicos de la codependencia para Yalom (2016) "Lo que cura es la relación, el encuentro entre dos personas, una dispuesta a ayudar y la otra dispuesta a ser ayudada, dado que el grupo se emplea como instrumento terapéutico y pueden ser dirigidas por los propios participantes o profesionales de la salud"-

La recuperación significa tratar conductas compulsivas destructivas y entrar a un proceso de recuperación cambiando las conductas aprendidas de supervivencia que hasta hoy han resultado autodestructivas. Existen grupos que ofrecen ayuda y esperanza a los jóvenes que están en proceso de recuperación de la codependencia y con otros temas relacionados. El único requisito para ser miembro es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias.

Un grupo de apoyo es una forma de relacionarse con otras personas que están en el mismo proceso de recuperación, dónde se proporciona apoyo, aliento, compañerismo e información y lo más importante se da un sentido de pertenencia y aceptación. El objetivo de la psicoterapia de grupo es ayudar a resolver las dificultades de los participantes, algunos grupos a los cuales pueden asistir los jóvenes son: Ala-teen; que es una hermanda constituida para jóvenes cuya vida ha sido afectada por el alcoholismo de un familia o persona cercana; Codependientes Anónimos (CODA) grupos de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas y por último Alcohólicos Anónimos AA.

3.12 Propuesta Logoterapéutica

A continuación, se describe una propuesta para el abordaje de jóvenes con tendencia codependiente, parte fundamental para este planteamiento es la motivación para el cambio, la auto proyección debe ser constante a lo largo del proceso terapéutico. La validación es una estrategia constante en el abordaje de los trastornos de la personalidad, el foco se centra en aceptar las experiencias del consultante sin juzgar y durante el proceso centrarse en las fortalezas del adolescente.

Parte de la propuesta es aumentar la esperanza en que el cambio es posible y que la relación terapéutica no es igual a las relaciones que se hayan tenido en el pasado. Generar en el adolescente la confianza, comprensión, hacerle saber que se entiende sus preocupaciones, señalando las cualidades positivas de la persona que recibe la ayuda, transmitir aceptación incondicional; el terapeuta debe comunicar que acepta al otro como persona digna de ser valorada, independientemente de quién sea o de lo que haga o diga.

Un aspecto importante en la persona que proporciona ayuda, es la confianza establecida en la primera etapa del proceso, la etapa de la relación, entre la persona que proporciona la ayuda y la persona que la recibe. La confianza se desarrolla utilizando habilidades de comunicación dentro de un contexto empático. La empatía, es la comprensión de las emociones y sentimientos de otra persona poniéndose en su lugar y asumiendo su punto de vista, es fundamental para la efectividad de las habilidades de comunicación. De este modo, las habilidades empáticas de comunicación que fomentan la confianza son esenciales para la eficacia de todo el proceso.

Validar constantemente y de manera honesta los progresos, reconociendo sus logros, crear una comunicación asertiva para la relación, familia - terapia. Ser auténtico, espontáneo y sensible a las necesidades de la persona que recibe la ayuda. Por último, se debe tener un equilibrio entre el hombre, los aspectos biológicos y el medio que los rodea, todo esto será restablecido con una terapia psicológica y un profesional de la salud.

La alianza garantiza el éxito o el fracaso de la psicoterapia, en la recuperación en lugar de tratar de controlar a los demás se aprenderá sobre el desapego, fijar límites, conocer habilidades constructivas para la solución de problemas, aprender a expresar los sentimientos, pero sobre todo se adquiere el arte de dejar de ser víctimas y se empieza a cuidar de sí mismo.

4. Discusión de resultados

Respecto a los objetivos planteados cabe destacar que fueron alcanzados porque en el desarrollo de la investigación se identificaron las técnicas Logoterapéuticas que se aplican a pacientes adolescentes con rasgos de personalidad codependiente, así como las características de personalidad, patrones de comportamientos habitual que señalan la existencia de codependencia, existencia de codependencia, modelos y creencias familiares que conforman el desarrollo del lenguaje verbal y no verbal, lo cual dio como resultado que el modelo es efectivo para aplicar la logoterapia en jóvenes con ese tipo de trastorno ya que les ayuda a encontrar sentido de vida para así adoptar actitudes positivas.

Se observaron en el presente estudio diferencias entre los perfiles de rasgos de personalidad codependiente, entre ellos se visualizaron estudios de autores como Melody Bettie que afirma que la codependencia es una enfermedad Mientras que La Asociación Española de Neuropsiquiatría llegó a identificar hasta cuatro tipos diferentes de codependientes. Por otra parte, una diferencia notable es la relacionada con las adicciones a nuevas tecnologías aún no está consensuada en los manuales de diagnósticos y de enfermedades y trastornos mentales como lo es el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5)

En las fortalezas encontradas se lograron identificar autores de referencias recientes, que fortalecieron el registro de insumos sobre las técnicas Logoterapéuticas que caracterizan a los pacientes adolescentes con rasgos de personalidad codependiente, así como el uso adecuado del enfoque Logoterapéutico que ayuda a través de su aplicación que brinda las herramientas para fortalecer la resiliencia y autoestima a jóvenes con tendencia de la codependencia.

Las limitaciones encontradas en este trabajo no han sido numerosas, pero si significativas, la primera de ellas concierne al reducido estudio que se tiene sobre la codependencia en adolescentes. Por otro lado, los estudios a esta problemática son recientes y todavía son escasos por tal motivo se considera importante los insumos establecidos en el presente estudio para que sirvan de referente

a estudios posteriores que ayuden a clarificar la existencia de estas nuevas adicciones y poder con ello establecer un plan de prevención y tratamiento.

Se recomienda a los profesionales en psicología y pedagogía que fomenten propuestas donde se fortalezca la autoestima y el estado de resiliencia de los adolescentes con tendencia codependiente, a través de la de diversos enfoques psicoterapéuticos, especialmente desde la logoterapia, así como a los padres de familia que fortalezcan la comunicación, los patrones de crianza, los valores éticos y morales para evitar que los jóvenes presenten rasgos con tendencia a la codependencia.

Conclusiones

Se concluye que las principales características de personalidad codependiente que presentan los jóvenes adolescentes son: Dificultad en toma de decisiones cotidianas, problema para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación, tienen dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo, van demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan. Cuando terminan una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen. Sienten una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

El artículo expuesto indica que los adolescentes con rasgos de trastorno de la personalidad dependiente tienen grandes dificultades para tomar decisiones cotidianas. Tienden a ser pasivos y a permitir que otras personas tomen la iniciativa y asuman la responsabilidad de la mayoría de las grandes áreas de sus vidas. Los jóvenes con estos rasgos por lo general dependen de un padre, de una relación sentimental o de sus pares.

Se afirma que la codependencia proviene de familias disfuncionales y patrones de crianza alterados generando comportamientos en los adolescentes compulsivos, una búsqueda de afecto, reconocimiento y aceptación lo cual lleva a establecer la necesidad de llenar un vacío existencial para encontrar seguridad, autoestima e identidad lo cual minimiza conductas autodestructivas.

Se establece que la comunicación verbal en la etapa de la adolescencia puede tener significados múltiples, ya que disfrutan del uso de la ironía, los juegos de palabras y las metáforas. Parte de la comunicación no verbal en jóvenes es parte de la individualidad, búsqueda de la independencia, buscan decir lo menos posible para que se les aconseje lo menos posible.

Referencias

- Almerio J. (2016) *Una mirada existencial a la adolescencia* México, D.F:
Manual Moderno
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5* (5ta. Edición) Editorial médica panamericana
- Beattie M. (2016) *Más allá de la codependencia* (tercera reimpresión) México, D.F:
Hazelden /Nueva Imagen colectivo editorial.
- Beattie M. (2013) *Ya no seas codependiente* México, D.F: Hazelden/ Nueva Imagen colectivo editorial
- Batres R. (2014) *Patrones de crianza y su relación con la violencia infantil escuela Oficial Urbana Mixta Colinas de Minerva*. Licenciatura tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Cuyún Echeverría M. (2013) *Adicción a Redes Sociales en Jóvenes (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)* (Tesis de Licenciatura) Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Diaz B., Ramos S. (2016) *Estilos de crianza en adolescentes infractores institucionalizados en un centro juvenil de diagnóstico y rehabilitación de Chiclayo, agosto-diciembre,2016* (Tesis de Licenciatura) Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo. Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1951/1/TL_DiazBazanErika_RamosSaucedoBertha.pdf
- Flecha G. (2018) *Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas*, 140-141

- Hernández F. Valdez J. Aguilar Y. Torres Martha, González Norma (2016) *Sentido de Vida en Jóvenes* 789, 796-797
- Lukas E. (2005) *Libertad e identidad: Logoterapia y Problemas de adicción*. Paidós Ibérica
- Mansilla F. (2012) *Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 9- 16
- Martínez E. (2011) *Los modos de ser inauténticos*. Colombia: El Manual Moderno.
- Martínez E., Castellanos C. Osorio C. Camacho S. (2015) *Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de las personas con adicción*. 236
- Oblitas L. (2008) *Psicoterapias Contemporáneas*. México, D. F: Cengage Learning
- Papalia E.D, Olds. W.S y Feldaman D.R(2017) *Desarrollo Humano*. (13a. Ed.) México, D.F: McGraw-Hill/interamericana editores, S.S. de C.V.
- Pardo O. (2018) *Técnicas de Logoterapia para fortalecer la resiliencia de los estudiantes de décimo año de educación general básica paralelo "B" de la escuela "18 de noviembre" periodo 2017-2018*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional de Loja. Loja-Ecuador. Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20650/1/TESIS%20DIANA%20PARDO%20CHOA.pdf>
- Pillcorema L. (2013) Minuchin, S. & Fishman (1979) *Tipos de familia estructural y la relación con sus límites* (Tesis de Licenciatura) Universidad de Cuenca. Cuenca-Ecuador. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4302/1/Tesis.pdf>
- Rodríguez G., Sanchiz R., Bisquerra A. (2014) *Consumo de alcohol en la adolescencia. Consideraciones médicas y orientaciones educativas*, 255- 257

Roque, J. (2017). *Brillando con Valor*. Guatemala: Centro editorial y Multisellos Vile

Salas E. García M. (2012) *Co-Dependencia*. (Tesis de Maestría) Universidad del Bio Bio Chile.

Recuperado de

http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2137/1/Salas_Zurita_Elsie.pdf

Soto A., Pérez D. (2018) *Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación*, 25

Yalom, I. (2006). *El don de la terapia*. Argentina: Emecé