

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad Humanidades

Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



Estudio de caso: Personalidad dependiente de una mujer de 32 años a causa de relaciones sentimentales enfermizas atendida en la Dirección Departamental de Educación - DIDEDUC- San Marcos
(Sistematización de Práctica Profesional Dirigida)

Karlili Aurina De León Beletzuy

San Marcos, octubre 2018

Estudio de caso: Personalidad dependiente de una mujer de 32 años a causa de relaciones sentimentales enfermizas atendida en la Dirección Departamental de Educación - DIEDUC- San Marcos
(Sistematización de Práctica Profesional Dirigida)

Karlili Aurina De León Beletzuy

Lic. Carlos Grijalva (Asesor)

M.A. Laura Eunice Mejia Tuche (Revisor)

San Marcos, octubre 2018

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 Bosque

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vice Decano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez
Coordinadora de Egresos	M.A. Eymi Castro de Marroquín

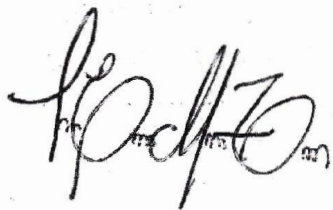
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, Noviembre de dos mil dieciocho-----

En virtud de que el Informe Final de la Sistematización de la Práctica Profesional Dirigida con el tema: "Estudio de caso: Personalidad dependiente de una mujer de 32 años a causa de relaciones sentimentales enfermizas atendida en la Dirección Departamental de Educación - DIDEUC- San Marcos". Presentada por la estudiante: Karlili Aurina De León Beletzuy, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, 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.


Carlos Grifalva Barrios
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala octubre de 2018.-----

En virtud de que **la Sistematización de Práctica Profesional Dirigida** con el tema: **“Personalidad dependiente de una mujer de 32 años a causa de relaciones sentimentales enfermizas”**. Presentada por el (la) estudiante: **Karlili Aurina de León Beletzuy**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, 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.



Licenciada Laura Eunice Mejia Tuche
Revisor

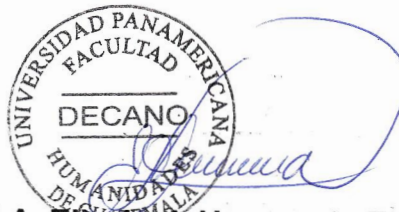


UPANA

Universidad Panamericana
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala octubre del dos mil dieciocho. -----

En virtud que el Informe Final de la Sistematización de la Práctica Profesional Dirigida con el tema "**Estudio de caso: Personalidad dependiente de una mujer de 32 años a causa de relaciones sentimentales enfermizas atendida en la Dirección Departamental de Educación - DIDEDUC- San Marcos**", presentado por el (la) estudiante **Karlili Aurina De León Beletzuy** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, **para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**



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

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

Dedicatoria

A Dios por darme la vida, salud, inteligencia y sabiduría.

A mis padres por sus consejos y ayudas incondicionales

A mis hermanos por ser un ejemplo a seguir

A mis sobrinos que sirva de motivación para su vida estudiantil

A mis amigos por su compañerismo

A mi asesor por su apoyo

A la Universidad Panamericana por ser mi fuente de estudios

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1. Marco de Referencia	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Descripción	2
1.3 Ubicación	2
1.4 Organización	3
1.5 Programas establecidos	4
1.6 Visión	4
1.7 Misión	4
1.8 Justificación de la investigación	4
Capítulo 2. Marco Teórico	6
2.1 Dependencia emocional	6
2.1.2 Causas de Dependencia emocional	7
2.1.3 Consecuencias	9
2.1.4 Inestabilidad emocional a causa La Dependencia emocional	11
2.1.5 Comportamiento de mujeres y Hombres Dependientes	13
2.1.6 Tratamiento para Dependencia Emocional	15
2.1.7 Criterio de diagnósticos	15
2.1.8 Terapia	16
Capítulo 3. Marco Metodológico	18
3.1 Planteamiento del problema	18
3.2 Pregunta de investigación	19
3.3 Objetivos	19

3.3.1 Objetivo general	19
3.3.2 Objetivos específicos	19
3.4 Alcances y límites	20
3.5 Método	20
Capítulo 4 Presentación de Resultados	22
4.1 Sistematización de estudio de casos	22
Conclusiones	29
Recomendaciones	30
Referencias	31
Anexos	33

Resumen

La presente investigación de la Licenciatura en Psicología Clínica y consejería Social de la Universidad Panamericana del municipio y departamento de San Marcos fue desarrollado durante los meses de marzo a septiembre del dos mil diecisiete, en la “Dirección Departamental San Marcos Educación Especial” localizada en el Departamento de San Marcos DIEDUC, San Marcos. 8ª. Avenida 9-00 zona 1, 2do y 3er. Nivel Centro Comercial San Marcos. El área de educación especial ofrece capacitación a Maestros Padres de familia a los niños con diferentes necesidades especiales con becas. Y materiales para desarrollo intelectual.

En el capítulo uno se hace mención sobre el antecedente del caso estrella, la descripción del lugar de práctica: Dirección Departamental donde hace mención del lugar su organización, misión, y visión. Además de la justificación, y todo lo relevante del lugar de práctica.

En el segundo Capítulo se abordó la información teórica del caso tratando de abarcar los temas más necesarios y relevantes, definición despersonalizada, dependencia, desesperación, aflicción, sus causas consecuencias e inestabilidad emocional a causa de relación sentimental enfermizas, lo cual se trabajaron con diferentes terapias psicológicas.

En el capítulo tres se enfoca en la metodología del trabajo, tratando el planteamiento del problema, que alcances tiene, cuáles son sus límites y los objetivos que se persiguen al iniciar la investigación. En capítulo cuatro se abordan los resultados de caso estrella, y que avances se tuvieron directamente en la aplicación del tratamiento.

Introducción

El ser humano está rodeado de muchas emociones. En la vida es necesario compartir con otros seres ciertas emociones, por ejemplo amor, amistad etc. Cuando hay carencias emocionales de afecto en la niñez, es cuando se dan los problemas de relaciones de pareja y se vuelven relaciones enfermizas que causan daño físico y psicológicos, que puede provocar severos daños a los miembros de la familia como infidelidad, la falta de comunicación, falta de amor propio, puede producir la separación de los hogares así como familias desintegradas.

Sufrir dependencia emocional a pesar de no reconocerla como la mayoría de las personas que la padecen cuando las personas se enganchan en sus relaciones de pareja sin poder evitar, se les escapará de las manos sin saber que hacer o adónde acudir para encontrar la ayuda necesaria y así mismo poder brindarle las herramientas de sanación.

Es cierto que hay muchos niveles de dependencia emocional y algunos son mucho más graves que otros, pero en todos ellos se sufre enormemente. Se remarca tanto los que la padecen hombre como mujeres, sin embargo, estadísticamente tienden a sufrir más las mujeres que hombres.

El proceso de práctica profesional dirigida se realizó en Dirección Departamental San Marcos en el área de Educación Especial ubicado en el Departamento de San marcos, donde se brindaron los servicios de psicología, pertinentes de que brindaron a la señora M. A. B. referida indicándose sentirse mal emocionalmente a causa de celos enfermizo de su pareja, y de no poderlo dejarlo.

La psicología brinda varias herramientas y técnicas para poder sanar emociones, conductas y pensamientos. El profesional de la salud mental es elemental para poder brindar la ayuda necesaria a las personas y así sanar las conductas, pensamientos y sentimientos para el desarrollo integral del ser humano.

Capítulo 1

Marco de Referencia

1.1 Antecedentes

En el tiempo que se efectuó la práctica profesional dirigida, la Departamental San Marcos “Educación Especial”, fue referida la señora M.B.D a la clínica psicológica, indicando sentirse mal emocionalmente a causa de su pareja que la trata mal, se realizó el Psico-diagnóstico, por medio de instrumentos necesarios para su estudio. Los resultados obtenidos hacen evidencia de una dependencia emocional, de acuerdo a la sintomatología que presentaba, se consideró como caso “estrella”, debido a Personalidad Dependiente; trastorno que afecta la salud emocional y también física de las personas.

Las relaciones enfermizas afectan el estado emocional de las personas, muchos individuos confunden el amor con el apego emocional, lo cual quieren poseer a su pareja y obtener amor de esa forma, muchos tienen la idea de que la pareja tiene que hacerse responsable de él o ella, cuidarlos, y que protejan sus emociones.

La dependencia emocional transforma el amor en dolor, el placer o el disgusto. Su mayor defecto a nuestro parecer, es caso de estima y de mayor preocupación excesiva por los demás. Este trastorno afecta tanto a mujeres como a hombres en su mayoría las mujeres son más propensas a desarrollarlos

“¿Quién dijo que para establecer una relación afectiva uno debe encarcelarse? ¿De dónde surge esa ridícula idea implica este estancamiento porque algunas personas al enamorarse pierden sus intereses vitales realmente el vínculo afectivo requieren estos sacrificios?”

Walter Riso Refiere en la Pagina (Riso, 2010 p. 26)

1.2 Descripción

“Supervisión Departamental”, El lugar donde se realizó la práctica profesional dirigida fue Direcciones Departamentales de Educación del Departamento de San Marcos La Dirección Departamental de Educación de San Marcos, es una institución que presta servicios educativos con eficiencia y eficacia, buscando mejorar cuantitativa y cualitativamente el Sistema Educativo Departamental mediante la participación constante y comprometida de todos los sectores involucrados, servir a las comunidades educativas, crear, confiar y estar seguro que solo a través de la de la educación lograremos el bienestar de todos

1.3 Ubicación

Dirección Departamental de Educación San Marcos, DIDEDUC, San Marcos.

8ª. Avenida 9-00 zona 1, 2do y 3er. Nivel Centro Comercial San Marcos.

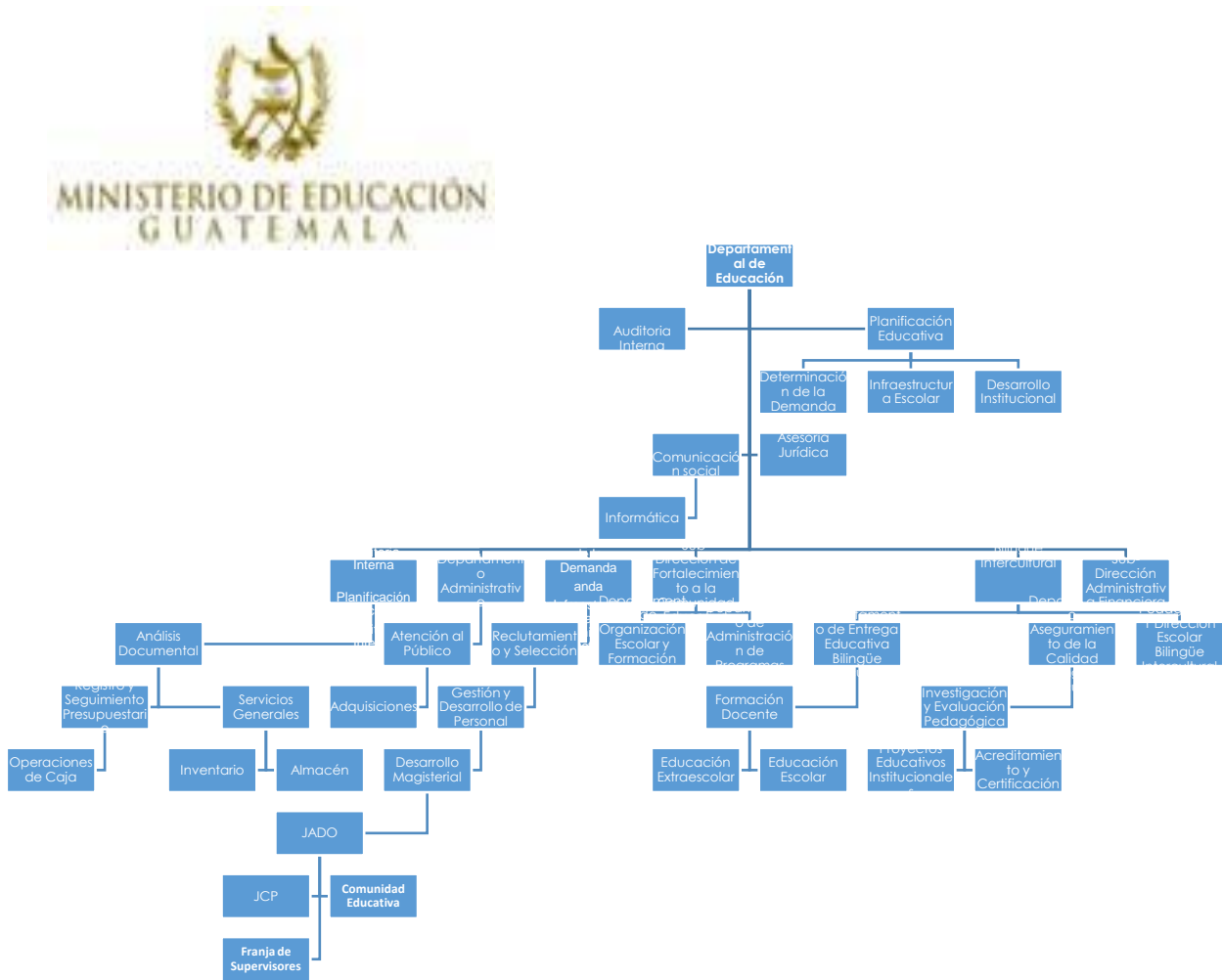
Dirección Electrónica: snmarcos@mineduc.gob.gt

Número de Teléfono: 79638282

1.4 Organización

Imagen 1

Organigrama general de la Dirección Departamental de Educación, DIDEDUC, San Marcos



Fuente: Dirección Departamental de Educación de San Marcos

La Dirección Departamental de Educación de San Marcos es el órgano que, bajo la rectoría y autoridad superior del Ministro de Educación, se encarga de planificar, dirigir, ejecutar y evaluar

las acciones educativas del departamento de San Marcos. Administrativamente, está a cargo del Director y tres Subdirectores.

1.5 Programas Establecidos

Entre los servicios que presta a la población, apoyo a Diferentes Centros Educativos a familias del área urbana o rural, del altiplano, del centro o de la zona costera, que tengan problemas con diferentes discapacidades ya sea física como intelectuales en niños y adolescentes

1.6 Visión

Todas las acciones se enmarcan en un modelo de gestión, eficaz, eficiente e inspirado en principios y valores éticos para atender a la población escolar del departamento, en condiciones técnicas, físicas y pedagógicas adecuadas, que le preparen para la vida y el trabajo productivo. Ser una institución modelo que fomente la excelencia del servicio educativo, como el fortalecimiento de las relaciones Inter. -institucionales en nuestro departamento.

1.7 Misión

La Dirección Departamental de Educación de San Marcos, es una institución que presta servicios educativos con eficiencia y eficacia, buscando mejorar cuantitativa y cualitativamente el Sistema Educativo Departamental mediante la participación constante y comprometida de todos los sectores involucrados, servir a las comunidades educativas, crear, confiar y estar seguros que solo a través de la educación lograremos el bienestar de todos.

1.8 Justificación de la investigación

Las relaciones de pareja se encuentran en constante cambio, en nuestro medio se vive en discusiones de una manera acelerado por ellos me llamo la atención hablar sobre el amor que

muchos lo confunden con apego emocional, las relaciones enfermizas que muchos individuos lo confunde con el amor, el amor de pareja va mucho más allá no es depender del otro para sentirse amado o amada, es darle la libertad a otra persona para que se exprese libremente.

La falta de orientación adecuada a los diferentes matrimonios, en adultos, y adolescentes, promiscuidad, motivos para embarazo precoces, por causa de sexualidad mal orientada que conforman la sociedad marquésense, genera irresponsabilidades en la familia, a esto le une la carencia económica en que los matrimonios se unen, no cuentan con las necesidades básicas, por ejemplo: vestuario, alimentación, educación, vivienda, provocando una desintegración familiar, afectando a los propios hijos.

Provocando un desequilibrio emocional, dependiendo emocionalmente de la pareja, dando lugar a conflictos directamente en el círculo familiar, en el trabajo, con los amigos. Es por ello que se hace necesario la sensibilización a la comunicación marquésense en el tema por medio de talleres que beneficien de una u otra manera, evitar dependencia emocional generadas de problemas familiares, fomentando la autoestima en los involucrados, y fortalecer una adecuada resiliencia.

Tomando en cuenta el alto índice de desintegración familiar a causa de conflictos en las parejas o de una muerte repentina, es necesario dar a conocer diferente tratamiento adecuado ante una dependencia emocional. Consciente del deterioro que han sufrido los valores morales en la humanidad y basado en la experiencia vivida como matrimonios, surge esta sistematización.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Dependencia emocional

“La Dependencia: la primera referencia a trastorno de la personalidad con dependencia se remonta a autores como Kraepelin y Schnerider. Pero donde van a cobrar especial énfasis será en a las teorías psicoanalíticas. Abraham, por ejemplo, enfatiza la dependencia oral de algunos pacientes y fuerza de la idea de que existe una elevada conexión entre la dependencia y la pasividad. En consecuencia, genera el pensamiento de que el sujeto dependiente cuide. Estas ideas mantenidas y reforzadas en las posteriores formulaciones de las teorías psicoanalíticas que han influido muchos en la elaboración de las primeras ediciones del Manual diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM)” (Blanco Picabia, 2010, P. 597)

El trastorno dependiente. Se cataloga como una enfermedad mental donde el ser humano depende otro para sobrevivir, los cuales tienen diferentes tipos de ideas irracionales, donde tanto el hombre como la mujer necesita el apoyo incondicional y la aprobación de sus parejas en todas las áreas de la vida, mucho autor tiene diversas teorías con respecto a este tema que ha afectado a las sociedades en el ámbito en relaciones de parejas. Lo cual es un problema de daña la integridad emocional de las personas.

Cuando una persona depende de otra siempre sufre porque se siente incompleta y no puede realizar actividades ni tomar decisiones por sí misma.

"La persona que padecen el trastorno de Personalidad por dependencia presenta dos características básicas. En primer lugar, permite en forma pasiva que otra persona tome todas las decisiones importantes en su vida, porque les falta confianza y se siente incapaz de funcionar de manera independiente. En segundo lugar, para asegurarse de que no

perderán suposición dependiente, someten sus propias necesidades a las necesidades y de mandas de otros. La personalidad dependiente teme a la separación y tienen una necesidad excesiva de que alguien le cuide. Como consecuencia, son sumisas y demasiado pegadas" (Irwin Sarason, 2006, P.323)

Las personas dependientes tratan de ser tan complacientes para que la otra persona no las abandone y cuidan de ellas son demasiado sumisas este problema de dependencia ha estado afectando a muchos individuos, en sus relaciones interpersonales y específicamente las relaciones amorosas cada persona es protagonista de propias vidas, pero el individuo con este tipo de problema se siente incapaces de ser ellos mismos. Las personas dependientes pierden seguridad sienten que después de esa relación ya no abra alguien que cuide como esa persona lo hacia las tardes sin esa persona son frías y vacías se centran tanto, en sentirse tristes y campases de funcionar por sus propias cuentas.

Las relaciones enfermizas hoy en día están afectando el estado emocional de las personas muchos individuos confunden el amor con el apego emocional quieren poseer a la otra persona, o en ocasiones tienen la idea de que las demás personas son responsables de amarlos y cuidarlos. Siente que su vida sin esa persona no tiene sentido se sienten incapaces de cuidar de sí mismo.

2.1.2 Causas de dependencia emocional

“Muchas permanecen en relaciones destructivas porque desde pequeños, dentro de la familia han vivido repetidamente el abuso, ya sea del papá hacia la mamá o viceversa. Por lo mismo, las personas que son educadas en estas familias, llegan a ver como “normas” o como parte de la vida: el abuso. Quiere decir que ya están acostumbrados a este patrón y por tanto, es un ejemplo para seguir en la vida: o imitar de manera inconsciente. Estas personas no han podido cubrir sus necesidades más básicas desde el punto de vista emocional, puesto que sus padres, los seres que deberían darles protección respecto y cariño, han estado ausentes físicos o emocionalmente, y en muchas ocasiones, suministrados la violencia y maltrato. Por lo tanto, es importante identificar de

donde proviene la falta de efecto que hace que nos aferremos a una persona que en lugar de amarnos nos hará sufrir.” (Silvana Rodríguez, 2011, p.57)

La dependencia emocional, tiene muchas causas, pero en la gran mayoría esto proviene desde la infancia los miedos la baja autoestima, este problema se va generando desde la niñez donde futuros adultos viven en un hogar donde no les brindaron amor y mucho menos comprensión ya que esta carencia la llevan a su hogar cuando forman una familia. Miedos, inseguridades y el retiene hacer los cambios en la personas.

“La sensación de miedo está inscrita en nuestra estructura cerebral, concretamente en nuestro sistema límbico, sede de las emociones primarias. Tal sistema dirige de forma básica nuestro comportamiento superviviente y en él reside la amígdala, una pequeña región a modo de “almendra” implicada en las respuestas emocionales y relacionada con los procesos de estrés y ansiedad. No me extraña, la amígdala donde el miedo es registrado y generado. De hecho, el miedo es un mecanismo de la conducta de defensa y en eso seguimos siendo lagartos emocionales. Para entender la naturaleza del miedo hace falta dirigir la mirada hacia nuestro cerebro, rastrear química y el sistema neuronal, así como entender a esos procesos tan fundamentales para los humanos como son emociones, la memoria y el aprendizaje. Deseo no aburrirte con términos y argumentos neurocientíficos, con lo cual deshilare brevemente lo más esencial para saber un poco más “sobre” el miedo.” (Xavier Guix, 2017, P.35)

En todos esos casos y daños que provocan las rupturas amorosas o bien sean las decepciones amorosas hay varios patrones en el mismo la activación de las neuronas localizadas en el circuito en el cerebro que nos dejan con ansias de más es donde se provocando la obsesión de tener a la persona que se ama el circuito de recompensa provoca la liberación de dopamina y esos flujos de dopamina activan circuitos en el cerebro que nos dejan con ansiedad de más

“Otros investigadores especulan que ha dos principales tipos de amor: el amor apasionado y el amor de compañía. El amor apasionado (o romántico) representa un estado de

embalsamiento por alguien; comprende excitación fisiológica intensa, interés psicológico deseo de satisfacer las necesidades de otro. En comparación, el amor de compañía es el fuerte afecto que sentimos por aquellos con quienes nuestra vida está profundamente relacionada. El amor por nuestros padres, otros familiares y hasta algunos amigos cercanos entra en la categoría del amor de compañía. También es un estado de embalsamiento por alguien, que comprende excitación fisiológica interesa, interés psicológico y deseo de satisfacer las necesidades de otro. En cambio, el amor de compañía es un fuerte afecto que sentimientos por aquellos que con quienes nuestra vida profundamente relaciona”. (Roberto S. Fledman, 2014, P. 563)

En las relaciones de pareja de existir varios tipos de amor el amor filos, ágape, y el amor y el eros cuando uno de estos amores falta es allí donde todo empieza a causar división.

2.1.3 Consecuencias

Consecuencias del trastorno dependiente emocional. Los sujetos con trastorno de personalidad por dependencia pueden ir demasiado lejos llevando por su deseo por llevar protección y su deseo por lo demás, hasta el punto de presentarse voluntarios para tareas desagradables. Pueden hacer sacrificios extraordinarios o tolerar malos tratos verbales físicos o sexuales. Los sujetos con estos trastornos se sienten incómodos o desesperados cuando están solos debido a sus temores exagerados a hacer incapaces de cuidar de sí mismos. Sus creencias de que son capaces de funcionar en ausencia de una relación estrecha con alguien motivo de que estos sujetos acaben, rápida e indiscriminadamente, ligados a otra persona. (V Mars (2017))

Las consecuencias para una persona dependiente pueden ser devastadoras ya que estas parejas con este trastorno tienden a tener muchos vacíos, si aunque no se sientan bien en una relación de para tratan de quedarse allí hasta el punto de que si su pareja los obliga hacer cosas que no les

gustan ello o ellas se sienten comprometido a realizar confundiendo, en el nombre del amor se confunde que es amor verdadero con el apego emocional.

“Una de las principales consecuencias de la dependencia emocional es la inseguridad, ya que necesitas constantemente que otros te repitan tus virtudes, además de sentirte siempre valorado por la persona con la que has creado este vínculo de dependencia.

En muchas ocasiones, la pasividad de esta persona, que puede llegar a generar cierta ansiedad, e incluso, cuando estas personas ya bien sea su pareja, un amigo o un familiar cercano rompe la relación contigo, te sientes vacío y como si la vida no tuviera sentido.

Muchas veces este puede llegar a desembocar una depresión, ya que te sientes que la vida no tiene sentido y que no vas a poder superar esta soledad. Esto se debe a que si sufres este tipo de dependencia no sabes apreciar todas las cosas positivas que has logrado a lo largo de tu vida y que además existen muchas otras personas a tu alrededor capaces de tenderte la mano”. (María González, (junio 2017)

El dependiente emocional puede tener consecuencias graves como la pérdida del sentido de vida y la falta de deseo continuar viviendo por la ausencia de afecto. También el autoestima está tan dañada que tienden a caer en una depresión grave, además, se sienten desvalorizados. Tienen ideas como la pérdida del sentido de vida ante la ausencia de una persona.

Roció, una lectora, nos cuenta que hace casi dos años terminó una relación marcada por malos tratos. Asegura que fue una pesadilla, y que el sentimiento de miedo no la ha abandonado, incluso cuando se plantea iniciar una nueva relación sentimental. Según los especialistas de ISEP Clínica, las mujeres que han sufrido maltratos por parte de sus parejas pueden experimentar durante mucho tiempo una sensación de desamparo emocional, de pérdida de confianza en el amor. Esto se explica porque el miedo les produce pensamientos irracionales relacionados con el estímulo temido y es habitual que también afecte al proceso de enamoramiento. Por ello. Es necesario

emplear tiempo y esfuerzo para recuperar la autoestima. (Rojas Enrique, agosto 2015) ¡Si, puede ser más feliz!

Cuando este tipo de relaciones enfermizas llega a finalizar por lo general suele suceder más en las mujeres se sienten desvalorizadas pierden la confianza en ellas mismas, creen que nunca nadie más las volverá a amar como esa persona lo hacía, piensan que no podrán atraer a otra nueva persona y si lo hacen sienten que serán incapaces de formar un hogar, por lo general etiquetan a todos los hombres de la misma forma.

2.1.4 Inestabilidad emocional a causa la dependencia emocional

“Muchas veces, la alerta de peligro es una fantasía, la personalidad puede traducir cualquier cosa como peligro, desde que mi esposo no me marca por teléfono hasta que dejen de querer si digo lo que siento. Estas mascararas de dolor salen de interpretar todo a casi todo, desde esta lente.

La personalidad herida tiene un problema: es paranoica y está a la defensiva todo el tiempo. Siempre está interpretando los actos y los pensamientos de las personas, y desde el parámetro de: seguro me va a lastimar, a mentir o traicionar, Se queda atrapada en la relación con los padres, abuelos, hermanos y personas cognitivas que nos lastimaron, activando las reacciones de defensa y sintiendo el mismo dolor del ayer. Es lo que llaman una falsa personalidad, una personalidad que es más como una coraza, una defensa ante la vida y nos vincula para expresar desde la conciencia”. (Anamar Orihuela, 2014, P. 33)

La personalidad herida lleva consigo mucho sentimiento de miedo y desconfianza. Estos individuos tienden a sentirse desconfiados desde sus propias habilidades, a carecer de amor propio a celar a la pareja con frecuencia a ver engaños donde muchas veces no hay, son capaces de sufrir humillaciones abusos físicos, como golpes, agresiones psicológicas, como manipulaciones etc.

“Si el silencio está relacionado básicamente con una baja autoestima, los miembros de la pareja pueden tener problemas para pedir lo que necesitan porque no se sienten con derecho a tener más de lo que ya tienen. Muchas personas tienen serias dificultades para pedir lo que necesitan. Como consecuencia de ello, las parejas silenciosas se comunican a través de un comportamiento pasivo-agresivo. La agresión pasiva es un mecanismo de defensa reptil para manejar pensamientos o comportamientos negativos intolerables e indiscutibles”. (Don Ferguson, 2007, P. 42)

La comunicación en este tipo de parejas no es buena debido a que tienden a ser agresivos. Todo lo expresan de una forma de insulto hacia su cónyuge y en otras situaciones siente a sentirse sumisos, responsables de todos los males que existen en el hogar.

“Si has pensado doblegarte por amor podrías caer en lo que domino humillación radical: una forma de relacionarte con la persona que amas eliminando en ti todo estigio de humanidad rescatable. La humillación radical por amor no solo conduce al maltrato, como tradicionalmente lo conocemos, sino que se acerca a una forma de esclavitud afectiva. La persona humillada de manera radical se asume a sí misma como indigna, acepta lo peor porque cree que los merece”. (Walter Riso, mayo de 2017, P 70)

Depender de la persona que amas es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio el autor respeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso es una fórmula de capitulación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona con apego comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de personas amadas un simple apéndice cuando la dependencia es mutua, el enredo es funesto y es tragicómico: (Walter Riso, 2012, p.27)

Doblegarse ante otra persona permitir todo tipo de abuso es perder la dignidad y la identidad, cada individuo es único con virtudes y defectos. Dios creó al hacer humano con su libre albedrío para poder ser dignos de tomar sus propias decisiones, y de esa forma conseguir realización y superación y no depender de nadie tanto afectiva como físicamente.

2.1.5 Comportamiento de mujeres y hombres dependientes

“Estas características son típicas de las mujeres que aman demasiado. Típicamente, usted proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.

Habiendo recibido poco afecto, usted trata de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, en especial a hombres que parecen, de alguna manera, necesitarlos.

Debido a que usted nunca pudo convertir a sus progenitores en los seres atentos y cariñosos que usted ansiaba, reacciona profundamente ante la clase de hombres emocionalmente inaccesibles a quienes puede volver a intentar cambiar, por medio de su amor. Acostumbrada a la falta de amor en las relaciones personales, usted está dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer”. (Robin Norwood, 2011, P. 11)

Las mujeres que aman demasiado tiende a sufrir demasiado por la razón que lo entregan todo sin límites algunos, dignidad por complacer la persona que dicen amar se sienten obligadas a cuidar ellos como si fuera un deber que ni por ningún motivo deben descuidar y se olvidan de sus propias identidades como personas, tiende a tener miedo al rechazo y las críticas de los demás.

“Síntomas y características de la dependencia emocional”

Tanto como las causas como las dependencias siempre son las mismas no obstante dentro de la diversidad de síntomas que acostumbra aparecer, cada persona se verá reflejada en algunos en concreto y quizás en otro. Veamos a continuación cuales son las características y síntomas más frecuentes que sufren las personas con dependencia emocional.

Exigir a nuestra pareja que nuestras constantes de que está enamorado, a que, si no, interpretamos que no somos importantes “para ella”, que nos quiere “lo suficiente”. Sentimos que tiene que hacer más para la relación y no lo hace.

Desear que en todo momento quiera estar con nosotros, que nos haga sentir constantemente que somos su prioridad, aunque generalmente por la manera de ser del otro, esto no sea así. Querer

cambiar al otro. A la persona dependiendo, en realidad no le gusta cómo es su pareja”. (Silvia Congost, 2015, P. 49)

Tristeza, porque al verse reflejadas en casi todos los aspectos, tomando conciencia de que tiene un problema muy serio por resolver, entendiendo que va a tener que hacer un trabajo muy profundo, que no va a hacer fácil y que debería tomar algunas decisiones que no le apetecen en absoluto. Sintiendo se identificados y desvalorados.

“Características de trastorno por dependencia.

- Dificultades para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con un consejo y una reafirmación excesivos de los demás.
- Necesidad de otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.
- El sujeto tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, debido al temor a perder su apoyo y aprobación.
- Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera.
- Llega demasiado lejos el deseo de lograr la protección apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para hacer tareas desagradables.
- Se siente incómodo o desamparado cuando está solo, debido a los temores exagerados de ser incapaz de cuidar de sí.
- Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
- Está preocupado de forma irrealista por el miedo a que le abandonen y al tener que cuidar de sí”. (Miquel Roca Bennasar, 2010, P. 615)

Todas estas son: características que llena una persona dependiente ya que este trastorno afectado a sociedad dado a estos, existes mucha desintegración familiar por la falta de madures de ambas personas que no pueden llegar a cultivar una relación sana y estable, si no lo cual tiende depende tanto física como económica y emocional de la otra persona cuando esto no se puede obtener tienden a enfermarse emocionalmente

Cuando una persona cumple 4 o más características, sobre este tiende a llenar los criterios diagnósticos y Personalidad Dependiente de acuerdo al DSM 5

2.1.6 Tratamiento para dependencia emocional

“Tratamiento Psicológico de la dependencia emocional, hacerse cargo de uno mismo. Cuando seas capaz de resolver las cosas sin ayuda de nadie tendrás la maravilla sensación de andar por la vida a doscientos kilómetros por hora.

Disfrutar la soledad, has las paces con la soledad no le tengas tanto miedo, intenta vencer los miedos con seguridad a aun no puedas creerlo, eres mucho más valiente de lo que piensas, autorrealización este principio se refiere a la capacidad de reconocer los talentos. “(Walter Riso, 2012, p. 82, 83,84,)

2.1.7 Criterios diagnósticos

Según el DSM 5, para diagnosticar a una persona como dependiente emocional, debe de presentar por lo menos cuatro (o más) de los siguientes síntomas: Necesidades dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo de separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiestas por cinco o más de los siguientes hechos:

La cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas. Necesita a los 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.

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 falta de motivación o energía.

Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo e los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.

Se siente incómodo o indefenso cuando esta solo por miedo exagerado o ser incapaz de cuidarse a sí mismo.

Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que la cuiden y apoyen.

Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo". (American Psychiatric Association, abril 2014, P 675)

2.1.8 Terapias

Autoestima: La importancia de fomentar el valor y amor personal Amarse uno mismo es la clave para salir a delante de trastorno personalidad dependiente, quien se ama no dependen de los demás, trabajar la autoestima en una base importante dentro de terapia.

Se trabajaron varios ejercicios de autoestima los cuales fueron:

Aprende a aceptar que todo lo difícil que te ha pasado son lecciones, donde si no aprendes te seguirá sucediendo lo mismo una y otra vez.

Esto es algo muy importante para trabajar la aceptación es la clave para seguir adelante y para desarrollar una mentalidad triunfadora: también es muy importante elaborar ejercicios:

En una hoja de papel dibuja 4 columnas en cada columna escribe lo que se pide a continuación, en la primera columna se le pidió a la paciente que escribiera 3 situaciones adversas y en la segunda que escribiera por qué le estaba pasando eso a ella y en la tercera columna tubo que escribir las habilidades consideraba necesarias para poder superar esa situación. En la cuarta columna escribió los pasos, para desarrollar esta habilidad conocimiento y atributo, etc.

Lo que quería darle a entender a la paciente con este pequeño ejercicio era la diferencia entre una mente vencedora y una mente víctima, nuestra mente es experta en encontrar culpables para quitar responsabilidades.

Superar el miedo al rechazo: a todos nos ha pasado que a veces nos detenemos de hacer algo por miedo a rechazo.

“(TRE) La terapia Racional Emotiva es una forma de psicología terapéutica que se genera del conductismo. Se trata de usar la razón y la racionalidad para reconocer los procesos cognitivos autodestructivos y aprender a sintomática con una emoción más apropiada efectivamente, la idea es que los pensamientos destructivos subconscientes se reconocen conscientemente más constructivos.” (Abert Ellis, 1950.)

De acuerdo a la terapia racional emotiva se trabajó las ideas irracionales para modificar pensamientos conductas y emociones.

“(TCC) es un modelo de intervención o tratamiento de muy diversos trastornos psicológicos, es la estrategia de intervención clínica más utilizada y con mejores resultados en todo el mundo opera sobre las conductas o pensamientos las emociones y respuestas fisiológicas disfuncionales del paciente costa de 3 bases o etapas:”

Se trabajó con la paciente una técnica acerca de modificación de conducta como tomar una hoja de papel y lapicero para escribir las cosas buenas que la tenía y las malas su expareja al darse ella cuenta que eran más deferentes que virtudes que poseía su pareja fue allí donde ella pudo entender que era lo que en realidad la mantenía anida esa persona.

También se le explico de las 10 maneras de amarse a sí mismo y sanar la dependencia.

Tener una práctica espiritual, satisfacer sus necesidades, divertirse, protegerse a sí mismo, concentrarse en sí mismo, dejar ir, confiar en la experiencia, valorar los sentimientos, no reaccionar, no apurarse, no preocuparse, no tratar de ser perfecto, no te aislarse: son pasos para vencer la dependencia emocional.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Planteamiento del problema

La importancia de un proceso de investigación, como un acto de llevar a cabo estrategias para descubrir la problemática que, ha afectado tanto a hombres como mujeres. La falta de inteligencia emocional ha causado, a las personas ser dependientes de otras personas. Es por eso que la psicología es una ciencia que ayuda en el tratamiento al individuo para su pronta recuperación. El caso de la paciente que llegó a clínica con el motivo de consulta que se sentía angustiada y despertada por la razón de que no sabía qué hacer, con el problema que está atravesando no podía dejar a su pareja, sentía que no tenía una vida sin él. La paciente proviene de un hogar disfuncional donde el papá los abandonó. Tiene 3 hermanas siendo ella la menor de 32 años. Es madre de familia, tiene un niño de 7 años y una niña de 4 años.

La paciente refiere estas palabras: “esta vida que llevo no la quiero para mi hija, no quiero que ella pase lo mismo que he vivido desde los 10 años de sufrimiento con este hombre que lo único que ha hecho es hacerme desprecios. Él no me ama, me trata mal no deja de que ningún hombre se acerque a mí me insultada y yo no puedo vivir sin él, por esa razón estoy aquí me siento muy mal necesito ayuda.”

Las personas dependientes no pueden funcionar desde su propio ser y por eso organiza en su lugar pensamientos y conductas alrededor de una sustancia, proceso u otra persona, es lo mismo que le sucedía a mi paciente la cual no podía superar.

Algunas zonas del cerebro son las encargadas de toma de decisiones como lo es el lóbulo frontal, el hipocampo que son encargados del aprendizaje y la memoria, este retraimiento de ciertas áreas del cerebro estaría debido a una hormona llamada cortisol que se rebela por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés esto pasa con el cerebro de las personas tienen a tener

disminución de serotonina. La tristeza está asociada a alguna pérdida lo cual involucra varias áreas del cerebro para que esto pase es la interacción de la amígdala cerebral con otra la también está en función el hipocampo nos hace recordar y mucho de estos recuerdos están cargados de la emotividad y todas estas emociones están cargadas de tristeza cuando hemos experimentado alguna situación desagradable. Las emociones son indicadores de que ese algo debe ser recordado y adicionalmente le cuesta olvidarlo.

3.2 Pregunta de investigación

¿Cómo influye la dependencia emocional en relaciones de pareja?

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivos generales

Comprender la importancia de mantener una inteligencia emocional determinado los diferentes aspectos que indican en los problemas emocionales y conociendo las características de una persona con Personalidad Dependiente.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Descubrir porqué se genera más dependencia emocional en mujeres que en hombre.
- Conocer los factores que causan la dependencia emocional.
- Analizar qué partes del cerebro influyen en la dependencia emocional.
- Adecuar el tratamiento psicológico que se adapte a las necesidades de personalidad dependiente.
- Conocer el tratamiento adecuado para superar la personalidad dependiente.

3.4 Alcances y límites

Durante el proceso terapéutico una de las limitaciones que se encontraron, fueron que la señora asistía fuera de horario a su proceso terapéutico, debido a la distancia de su casa a la clínica y ya que al ser madre soltera debía tender sus hijos antes de llegar a la clínica por lo que se le dificultó estar a tiempo a las citas. La disposición y su constancia y sobre todo la voluntad hicieron que el proceso terapéutico pudiera realizarse.

3.5 Métodos

Para realizar el proceso se llevó a cabo en La supervisión Departamental San Marcos, en el Área de Educación Especial, es encargada de atender todo tipo de discapacidades físicas y mentales en niños y adolescentes y los padres de familia atenderlos psicológicamente, para facilitar las Necesidades y de esa forma poder ayudar a las personas, y abordar con diferentes psicoterapias de acuerdo a la problemática que se presenta.

Se aplicaron varios métodos, con lo que favorecen y ayudan el proceso de diagnóstico y abordaje de diversas problemáticas; sienten estas las que se describen a continuación:

Observación: Técnica empleada durante todo el proceso de diagnóstico e intervención psicológica, a dicha técnica es fundamental para investigación y estudiar al paciente de forma detallada así mismo permite identificar rasgos de personalidad, conducta y actitud; lo cual brinda datos e información importante del paciente, generando esta orientación al momento de aplicar pruebas psicológicas psicométricas.

Entrevista: Herramienta utilizada durante el proceso de diagnóstico, fundamental para recolectar datos en la anamnesis e historia clínica.

Administración de pruebas psicométricas: Metodología utilizada en el proceso diagnóstico, con la finalidad de favorecer el diagnóstico en los diversos pacientes puesto que permite evaluar áreas cognitivas, sociales emocionales, afectivas, motoras, perceptoras, que se consideran oportunas

para obtener mayor información del paciente. Entrevista, examen mental, pruebas proyectivas: test del árbol.

DSM 5 e informe psicológico: Se utilizó el manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales para realizar diagnóstico multiaxial, lo cual permite abordar la problemática que aqueja al paciente de forma integral. Se realiza informe psicológico de los pacientes, el cual tiene como objetivo presentar la evaluación que se realizó durante el proceso de diagnóstico; el informe se utiliza tanto para beneficios del/la paciente como de los profesionales.

Psicoterapias diversas y sus técnicas: utilizadas durante el proceso de tratamiento psicológico, la cual consiste en realizar un plan terapéutico que responda a las necesidades del paciente, esto con el objetivo de favorecer aspectos biopsicosociales y restablecer la salud mental de a persona.

Aromaterapia biofeedback, Terapia Racional emotiva, Terapia Cognitiva conductual.

Capítulo 4

Presentación de resultados

4.1 Sistematización de estudios de caso

a) Ficha clínica

Datos Generales

Nombre de la paciente: M A B

Lugar y fecha de nacimiento: San Pedro Sacatepéquez

Edad: 32

Escolaridad: Maestra de primaria

Ocupación: Maestra

Nacionalidad: guatemalteca.

Religión: católica

Orden de nacimiento: primero

Nombre de quien la refiere: una amiga

b) Motivo de consulta

“Licenciada estoy aquí porque necesito que me ayude a mi nene y a mí porque la verdad estoy bien mal. Cuando tenía 17 años conocí al padre de mis hijos y el me engañó y se casó con otra. Desde hace 11 años yo no he podido ser feliz, me convertí en su amante desde hace 8 años y ya no puedo con esto no sé qué voy hacer disculpe usted pero ese infeliz que dice que nunca me va a dejar ser feliz siempre le pregunta a mi hijo si estoy con otro hombre. No me puede ver con otro hombre porque luego me va hacer un escándalo, antes estaba en un gimnasio y le fue hacer un problema a mi instructor a mis compañeros de trabajo también.

c) Historia del problema actual

Desde niña se ha sentido sola, necesitó el abrazo de un padre que nunca tuvo y ha cuestionado la vida que ha llevado llena de carencias sentimentales. Le ha faltado amor en todos los aspectos de

su vida desde que era una adolescente le ha acostado despedir a las personas que se van de su vida.

d) Historia personal y familiar

Personales No Patológicos:

Desarrollo Psicomotriz: normal.

Desarrollo Laboral: normal la paciente se desenvuelve bien en su trabajo es algo que le gusta hacer

Personales Patológicos: angustia y miedo hacer abandonada

Historia Familiar: Problemas mentales y orgánicos de la familia: la paciente tiende a agredir verbalmente a las personas que la rodean

e) Examen mental o evaluación semiológica

Apariencia: Vestimenta adecuada, higiene corporal normal su postura corporal denota agresividad (cabizbaja), mirada esquiva y expresión facial que denota tristeza inseguridad

Actitud: manifiesta tener un gran problema y no saber qué hacer para resolverlo.

Conducta: Extrovertida

Lenguaje: tono de voz muy alto, lenguaje comprensivo adecuado.

Curso del Pensamiento: Lentitud para responder a preguntas, discurso entendible, logra comunicar lo que desea.

Contenido del Pensamiento: Realista y consiente del problema

Ideas: siente que no está actuando de la mejor forma

Percepción: no presenta alteración en la percepción de estímulos a través de los sentidos.

Humor: inquieta

Afecto: Triste, enojada

Inteligencia: normal

Orientación: buena

Memoria: Corto plazo

Control de impulsos: Inadecuado

Capacidad de juicio: adecuada

Capacidad de insight: adecuada

Confiabilidad: Aceptable.

Diagnóstico

f) Evaluación multiaxial

EJE IF60.7 Dependencia emocional (301.6)

EJE II Trastorno de personalidad por dependencia

EJE III Sin Diagnostico

EJE IV Problemas relativos al ambiente social

EJE V. Ingreso 60. Egreso 70

g) Discernimiento para el diagnóstico

Criterios diagnósticos: basados en el manual diagnostico DSM 5

Trastorno de personalidad Dependiente

Criterios diagnósticos (f60-7)

- 1) le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otra persona
- 2) necesidad de los demás para asumir responsabilidad en la mayoría de los ámbitos de la vida
- 3) tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación (nota no incluye los miedos realistas de castigo)
- 4) tiene dificultades para iniciar proyectos o hacer cosas por si misma (debido a la faltada confianza por su propio juicio o capacidad y no por la falta de motivación o energía)
- 5) va demasiado lejos para obtener la aceptación y a poyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan
- 6) se siente incómodo indefenso cundo esta solo por miedo exagerado hacer incapaz de cuidado a si mismo

- 7) cuando termina una relación estrecha, busca con un relación estrecha busca otra relación para que la cuiden y apoyen
- 8) siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo

h). Diagnóstico semiológico

La paciente da respuestas que denotan Dependencia emocional, es decir, lo cual es un esta psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja esta relaciones se caracterizar por ser inestables destructivas.

i). Diagnóstico psicodinámico

La paciente presenta dificultad para tener una relación amorosa. Desde su niñez creció en un hogar desintegrado.

j) Diagnóstico diferencial

Trastorno del estado de ánimo.

k) Pronóstico: favorable, debido a la colaboración y voluntad y reconocimientos del problema.

l) Plan terapéutico

En ella se aplicaron diversas terapias con sus respectivas técnicas se trabajó el a auto concepto, autoestima, modificación de ideas irracionales. Se utilizó la terapia cognitiva conductual dando a conocer en hoja que buscara la cualidad y defectos de esa persona a la cual dice amar y odiar. Para sanar la dependencia emocional.

m) Análisis de resultados

Se trabajó en la terapia cognitiva conductual (esta terapia está enfocada en la vinculación de los pensamientos creada por uno de los actores Ivan Pavlov Car Roger Watson (1930).

También se trabajó con la terapias Racional Emotiva; su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos con ello sanar las emociones dolorosas las 11 creencias irracionales básicas su creador fue Albert Ellis 1955 fue un psicoterapeuta cognitivo de origen. Norteamericano desarrollo la terapia Racional emotiva

El psicoanálisis también se trabajó en clínica y tiene como objetivo investigar y el tratamiento de enfermedades mentales basadas en el análisis de los conflictos sexuales creada por Sigmund Freud (1856- 1939) se trabajó el autoestima lo cual es un constructor de gran interés clínico por su relevancia en los diversos cuadros psicopatológicos (la escala de autoestima de Rosenberg es una de las escalas más utilizadas para la mediación global de la autoestima desarrollada originalmente por Rosenberg (1965)

La paciente presenta síntomas y signos de trastorno de personalidad dependiente, uno de los signos es que no puede tomar decisiones sobre su propia vida antes de tiene que recibir aprobación de su pareja.

n) Notas evolutivas

Primera sesión

Llenado de ficha clínica, establecimiento de rapport y determinación del motivo de consulta. En esta sesión de se recopilaron todos los datos para llevar acabo toda información necesaria que nos sería útil en el proceso de práctica. Se utilizó lo que fue la observación para dicho proceso.

Segunda sesión

Participación en actividades para trabajar el auto concepto, la autoestima, evaluando el amor propio de la paciente, identificando las ideas irracionales que tenía hacia su persona, evaluando sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA)

Tercera sesión

Se hizo una retroalimentación y se le hizo consciencia de la capacidad y valoración propia utilizando una hoja de papel bond en donde debía describir que es lo que ella le impedía hacer sin la presencia de su pareja, lo cual tomo consciencia de que todo lo puede hacer sin la aprobación de su pareja.

Cuarta sesión

Se le explicó que debe brindarse tiempo a sí misma, cuidarse, protegerse, perdonarse y que posee el derecho a equivocarse, velar por sus intereses, no sentir culpa cuando no complace a las personas. Posee autosuficiencia para cuidar de sí misma.

Quinta sesión

En esta sesión se realizó una prueba psicométrica llamada, evaluación de dependencia emocional en donde se califica cuanto las personas dependen de otros.

Sexta sesión

Teniendo el conocimiento de los resultados de la prueba psicométrica, evaluación de dependencia emocional, se le informa sobre los resultados obtenidos y se procede a trabajar cada una de las áreas en donde posee deficiencia, posteriormente se le indicó que debe aprender a ser más asertiva, aprender a decir no y aprender a decir que es lo que necesita y quiere.

Séptima sesión

Se trabajó con la carta de desahogo emocional terapia cognitiva conductual, se basa en expresar todo el dolor que siente hacia esa persona y la tristeza, rabia, rencor, ira, ya que en esta técnica se

dio la oportunidad de sacar todo lo que en su momento no pudo expresar por miedo a perder a esa persona amada, pero en realidad supo que no era amor, era esa necesidad de querer y ser querida.

Octava sesión

Se realiza el ritual de psicomagia llamado sanando mi interior en donde se realizó el proceso de escribir el perdón, en donde se hizo mención de todas las personas que influyeron en las heridas de la paciente, posteriormente se perdonó a cada una de esas personas escribiéndolas por nombre y lo que habían hecho.

Novena sesión

Se realiza una evaluación de todo lo trabajado anteriormente para saber los avances y retrocesos, conocer que ha podido aprender y conocer sobre la personalidad dependiente, menciono que le dolía aceptar la realidad y tanto el como ella no se amaban, no podía estar sola, sentía esa incomodidad al sentirse sola pero ahora ha aprendido a convivir con ella misma en soledad.

Decima sesión

La paciente tomó la voluntad y comprendió que se sentía más tranquila sin él, sus sueños se prolongaban más, se sentía feliz y tranquila, cuando el regresó a buscarla tomo consciencia de que ya no lo necesitaba más en su vida, en algunos momentos lo extrañaba, pero al recordar lo vivido decidió que era momento de dejar ir esa ilusión que nunca llegó a ser amor. Al final comprendió que amarse a sí mismo es la clave para ser feliz.

Conclusión

La Dependencia emocional es una problemática que afecta en la sociedad en las relaciones de parejas entre padres e hijos, a veces las personas se consideran incapaces de salir adelante sin el otro, piensan que están perdidos y no imaginan, una vida sin esa persona a pesar que lo que han vivido sufrimiento tristeza en otras ocasiones sentimientos de cual preguntándose porque estoy en esta relación enfermiza que no ha traído más que dolor y sufrimiento las personas cuando empiezan hacer conciencia del problema que han estado sufriendo es ahí cuando van sanando sus interior y cuidándose en varios aspectos de su vida.

La sintomatología de la personalidad dependiente, la dependencia emocional, tiene muchas causas, pero en la gran mayoría esto proviene desde la infancia, los miedos la baja autoestima, este problema se va generando desde la niñez donde futuros adultos viven en hogares donde no les brindaron amor y mucho menos comprensión ya que esta carencia la llevan cuando forman una familia, miedos, inseguridades, temor, el miedo muchas veces retiene hacer los cambios en la personas, el miedo limita, muchas veces hace que las personas hagan los cambios en lo personal olvidados y desamparados como le sucedía a la paciente que se atendió en clínica por miedo, no había enfrentado hacer muchos cambios en su vida tenía la creencias que podía lograrlo.

Una dependencia emocional puede cambiar el comportamiento y desempeño en la familia, trabajo, con los amigos y en la misma sociedad, por lo tanto, como profesionales de la salud mental es necesario atender a esta problemática que afecta en gran manera a muchos individuos sanando esas emociones ayudándolos al buen manejo de emociones y amor propio en cada persona.

Recomendaciones

Es importante por parte de las autoridades brindar a la población talleres sobre temas de sumo interés por profesionales de la salud mental psicólogos, maestros para fortalecer el crecimiento personal de los individuos. A los padres de familia brindarles una sólida y sana autoestima y también niños para que cuando lleguen a una edad madura no puedan depender de alguien más. Es necesario tener un control sobre las emociones de lo contrario se puede desarrollar una patología. La psicología previene y ayuda a recuperación de trastornos mentales, cultivar el amor propio. Es importante la asertividad y la capacidad de decir no a las cosas que incomodan.

Debido al diagnóstico se le recomienda a la paciente realizar los debidos ejercicios y técnicas psicológicas para el reforzamiento y el manejo de emociones y de la misma forma una autoestima saludable, aprender a ser asertivo, tener una práctica espiritual, amarse así mismo pasar tiempo sola, recibir ayuda de nuestro creador. A veces, volver a Dios trae consuelo y guía, otra de las maneras es cambiar ese patrón de crecimiento y sobre todo satisfacer sus necesidades atender sus necesidades es hora de ponerse en primer lugar, dejar de complacer a los demás y amarse, cuidarse ella misma, divertirse, darse tiempo a tender sus necesidades y las cosas que gusta hacer, así como protegerse a sí misma.

Mejorar la relación entre sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, en donde ellos pongan en práctica expresión emocional, la técnica de los halagos, son herramientas que aprendió en su proceso de terapia para mantener y fomentar su salud mental. Realizar algunos tipos de ejercicios, porque liberan serotonina, lo cual proporciona una agradable sensación de bienestar y proporcionar el descanso posterior asistir a talleres y temas de psicología preventiva para estar informada por especialista de salud mental sobre temas relevantes que hablen del amor propio y leer libros de autoayuda, para permitir tomar conciencia de las emociones e incrementar la capacidad de empatía y habilidades sociales la cual la inteligencia emocional se puede aprender. Aprender a perdonarse y borrar toda culpa. Lo más importante a valorar esa esencia como persona capaz e independiente y libre.

Referencia

Blanco P. (2010) Trastornos de personalidad, Editorial Comité

Fromm Erich (1956) El arte de amar, editorial Logos

Rodrigues S. (2011) vidas extrema editorial Alvarado

Guix Xavier (2017) Descontrolate Editorial Norma

Fedman S. Roberto (2014) Psicología, Editorial Punto Santa Fe

Riso Walter (Mayo 2012) Ya te dije adiós ahora como te olvido, Editorial Norma

Riso Walter (2012) Amar o Depender, Editorial Océano

Congost Silvia (2015) Cuando amar demasiado es depender, Editorial Planeta

America psychiatrie association (Abril 2014) DSM 5

Jr. Azangaro (2011) Psicología de la Pareja, Editorial Mirbet

Goleman Daniel (2012) La inteligencia emocional, Edición Bantam Books

Internet

Gomez, J. (2011). Fenomenología del divorcio, Universidad de los Andes, Bogata, Colombia.

Mars (2017) recuperado de [www, psicología -online.com](http://www.psicología-online.com) trastorno personalidad por dependencia.

María Gonzales (junio 2017) recuperado de [www bekiasatud.com](http://www.bekiasatud.com) /artículos (consecuencia de la salud de dependencia. Html

Anexos

Anexo 1

Centro Atención Integral “CAI” Impartiendo el taller a padres de familia dando a conocer sobre la importancia de inteligencia emocional.



Fuente: María Auxilia De Leon beletzky

Imagen 3

Clínica psicológica ubicada en 8ª. Avenida 9-00 zona 1, 2do y 3er. Nivel Centro Comercial



San Marcos.

Fuente: David Horacio Gómez catedrático de Universidad Panamericana sede San Marcos