

# UACM

Universidad Autónoma  
De la Ciudad de México

---

*Nada humano me es ajeno*

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD:  
UNA REFLEXIÓN EN TORNO A LA DEPENDENCIA EMOCIONAL  
DESDE EL MODELO EMANCIPATORIO**

**TRABAJO RECEPCIONAL**

Que para obtener el título de:  
**LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Presenta:  
**GRISELDA HERNÁNDEZ MEJÍA**

**DIRECTOR DE TRABAJO RECEPCIONAL  
PROFESOR- INVESTIGADOR JAIME MOLINA CORREA**

**MÉXICO, DF.,**

**AGOSTO DE 2011**

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

UACM4 TST419

El presente trabajo recepcional fue apoyado  
Por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
Y el Instituto de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal,  
A través de la beca que me fue otorgada  
Por el periodo de octubre 2010 a marzo 2011.

Agradezco a  
La Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
Por el apoyo económico que me fue otorgado  
Para la impresión de mi trabajo recepcional.

A estas dos grandes instituciones  
Les brindo mi más sincero agradecimiento  
Tanto por su apoyo económico como por la credibilidad  
Que fue puesta en mí para el logro  
Del mismo.

Comité de lectores:

Profesor: Fernando Felipe Cruz Zamora

Profesora: María Eugenia Covarrubias Hernández

Profesor: Raúl Oswaldo Corona Fuentes

Profesor: Víctor Manuel Mosquera Peralta

*Antes que nada,  
Agradezco a Dios por darme la gracia  
Y la bendición de estar en este mundo.*

*A mis padres que me dieron la vida  
Y que me han apoyado siempre  
Sebastián Hernández Gerónimo y Paula Mejía Trejo  
Les agradezco infinitamente  
Por las noches de desvelo, en las que estuvieron a mi lado  
Por sus sabios consejos, por su comprensión y paciencia  
Y sobre todo por creer siempre en mí  
Aún cuando los otros dejaron de hacerlo.*

*A mis hermanos, Andrés y Gerardo*

## 1. AGRADECIMIENTOS

*A mi director de este trabajo recepcional, el profesor Jaime Molina Correa, quién me recibió con los brazos abiertos cuando más confundida me encontraba en el proceso de mi investigación, porque me mostró un panorama diferente para abordar el tema.*

*A él le agradezco infinitamente haber compartido tantos conocimientos y sabiduría conmigo, porque cada día aprendía cosas maravillosas y muy valiosas tanto para mi trabajo recepcional como en lo personal, porque aprendí a madurar en todos los aspectos de mi vida, porque con sus enseñanzas se disiparon mis miedos, y pude continuar, le agradezco su confianza y su enorme paciencia, sobre todo en aquéllos momentos en que por alguna u otra razón mi mente se bloqueaba paralizándome por completo y a pesar de todo él continuaba creyendo en mí.*

*Le agradezco por tantas veces que se comportó más que como un profesor como un gran amigo, porque me escucho, me apoyo y me dio tan valiosos consejos que ni en el último instante de mi vida olvidaré.*

*A mis lectores tan profesionales y objetivos todos y cada uno de ellos, por que me hicieron favor de leer mi trabajo recepcional y muy amablemente me brindaron su apoyo para dicha labor.*

*A mi tutora la profesora Blanca Patricia Arroyo Arista, quién, ha sido más que mi tutora, mi guía, mi amiga, quién durante toda la licenciatura me alentó a continuar en este duro camino, quién me regreso y fortaleció la confianza en mí misma, aquella que alguna vez creí perder por catedráticos que no tenían la más remota idea de lo que significaba el lema de mi institución la UACM, Nada Humano me es Ajeno, y a quien le debo la madurez emocional que ahora poseo, por sus sabios consejos y su valioso apoyo.*

*A la Licenciada Sandra Alicia Montiel Barrón, responsable del área de la defensoría del estudiante de esta institución, del plantel centro histórico, quién me apoyo infinitamente aún sin conocerme, brindándome su confianza y un espacio para que pudiera realizar con tranquilidad y sin distracciones mi trabajo recepcional, así como por su asesoría en aquellas cuestiones en las que me encontraba insegura, y por compartir conmigo sus conocimientos y experiencias en su labor como responsable de la defensoría del estudiante, y porque me demostró que cuando se desea algo con todo el corazón no existe impedimento alguno para no lograrlo.*

*A mi amigo del alma y de toda la vida, a quien considero una pieza muy importante en mi crecimiento personal y profesional, Jorge Osbaldo Contreras López, qué sin su apoyo y confianza no habría logrado jamás encontrar un lugar tan adecuado para estudiar y realizar mi trabajo recepcional, por brindarme su amistad sincera, y por estar en cada etapa de mi vida, como mi compañero, mi amigo, confidente y mi hermano, por llenar de alegría mis días con sus fantásticas ocurrencias y disipar los momentos de tristeza que embargaron mi corazón, y por hacerme sentir tan valiosa como cualquier persona, y por ser mi cómplice de sueños e ilusiones y alentarme a lograr los propósitos y metas de mi vida.*

*A Ernesto Valverde Sánchez, por su tiempo, paciencia, tolerancia y dedicación, por fortalecer mi carácter, por coadyuvar a mi crecimiento personal, por incrementar en mí el coraje y el valor que necesitaba para lograr mis propósitos, porque me mostró la forma correcta para ser objetiva y continuar hasta llegar a ésta, la que alguna vez pude ver como la tan inalcanzable meta.*

*A mi entrañable amiga Aidé Arias Amaro, por alentarme siempre, por sus palabras, por su compañía, por estar conmigo en esta etapa tan importante de mi vida, por sus sabios consejos respecto a mis dudas de este trabajo recepcional y en mi vida personal, por su amistad sincera, por compartir tanto de sí misma conmigo, y sobre todo por creer siempre en mí.*

*A mis amigos, tan valiosos todos y cada uno de ellos, por haber estado durante todo este tiempo a mi lado, por su apoyo, tolerancia y comprensión, por sus sonrisas, sus alegrías, sus experiencias, sus palabras de aliento, sus sabios consejos, y sobre todo por depositar su confianza y credibilidad en mí, porque nunca dudaron que llegaría el día en que concluirá lo que hace algunos años empecé, ésta licenciatura; gracias a todos y cada uno de ustedes; Alicia Hernández Vega, Eliseo González Osorio, Marisol Hernández Mejía, María Montserrat Hernández Mejía, Mónica Rencillas Maldonado, Shendel Yosajandy Pérez Besiez, Jacqueline Guevara Luna, Martha Rea, Francisco Mérida, Miguel Portillo, Gerardo Agonizante, Patricia Aguilar Bueno, Noel García, José de Jesús Islas Hernández, Oscar Bautista.*

*A un angelito que se que me cuida hace un año ya, desde el cielo, que lo quise con todo mi corazón, y que también me quiso mucho, alguien que nunca dejo de creer en mí, que soñaba que llegaría el momento de mi titulación y festejaríamos juntos y a quién sobre su tumba juré titularme me costara lo que me costara, a ti, mi adorado tío, Celso Mejía Trejo Q.E P. D. Te dedico este triunfo desde donde estés, porque sé que te sentirás orgulloso de mí...siempre te llevaré en mi corazón, porque personas como tú ya no existen en este mundo.*

*A todos aquellos que formaron parte de mi vida en las diferentes etapas de mi carrera universitaria, amigos, compañeros, profesores y administrativos, que me ayudaron a crecer profesionalmente y a ser una mejor persona, mi más sincero agradecimiento, ya que ni con todo el dinero del mundo lograría pagar lo que en su momento hicieron por mí.*

*A esta institución, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, quien me abrió sus puertas y me brindó la dicha de poder cursar una licenciatura en sus aulas, proporcionándome tan valiosos conocimientos que quizá en ninguna otra institución hubiese podido adquirir, por sus innovadores métodos de enseñanza y su calidad humana.*

*Griselda Hernández Mejía.*

# ÌNDICE

1. AGRADECIMIENTOS.....	4
1.2 INTRODUCCIÓN.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	12
1.4 PROBLEMATIZACION .....	16
1.5 HIPÓTESIS .....	19
1.6 OBJETIVO GENERAL.....	19
1.7 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	19
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Orígenes y antecedentes de la Promoción de la Salud. ....	20
2.2 Práctica de la promoción de la Salud, vinculada con la Dependencia Emocional. ....	22
3. LA DEPENDENCIA EMOCIONAL VISTA COMO UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD .....	25
3.1 Dependencia emocional. ....	25
3.2 Origen de la dependencia emocional por trastorno de la personalidad .....	28
3.3 Características de las personas con trastorno de la personalidad por dependencia .....	30
3.4 Características de las parejas de los dependientes emocionales .....	32
3.5 Consecuencias del trastorno de la personalidad por dependencia .....	33
4. PROMOCIÓN DE LA SALUD: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO GENERADORA DE UN PROBLEMA DE SALUD VISTA DESDE LA ESTRATEGÍA EMANCIPATORIA .....	37
4.1 Factores que generan dependencia emocional; un análisis desde la estrategia emancipatoria.....	37
4.2 Dependencia emocional y violencia simbólica .....	45
4.3 Capitales Simbólicos en la dependencia emocional .....	47

5. DERECHOS HUMANOS:

IMPORTANCIA Y RECONOCIMIENTO DE LA DIGNIDAD A TRAVÉS DEL SUJETO Y SU CORRELACIÓN CON LA DEPENDENCIA EMOCIONAL..... 52

5.1 Marco referencial sobre los Derechos Humanos de los niños y las niñas de México y de otros países como desencadenante de la dependencia emocional ..... 52

5.2 Importancia de la dignidad de los seres humanos que conlleva a padecer dependencia emocional..... 57

5.3 El lenguaje como detonante de la violación de Derechos Humanos en la dependencia emocional. .... 63

6. CONCLUSIONES:

LA AUTORESponsABILIDAD DEL SER HUMANO EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA EL LOGRO DE SU PROYECTO DE VIDA ..... 65

7. BIBLIOGRAFIA ..... 71

8. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS ..... 74

9. ANEXOS ARGUMENTADOS..... 76

9.1 Anexo Número 1.

Entrevista realizada a Roberto Gutiérrez, estudiante universitario..... 76

9.1.2 Anexo Número 2

Entrevista realizada a Diana Mishel Arreola, estudiante del Instituto Politécnico Nacional de la Lic. En Administración Industrial. .... 96

9.1.3 Anexo Número 3.

Entrevista realizada a Elena García, Empleada Federal..... 114

9.1.4 Anexo Número 4.

Entrevista realizada a Alejandra Morales, Estudiante de Licenciatura. .... 130

9.2 Propuesta de taller enfocada a la problemática de la dependencia emocional dentro de las instalaciones de la UACM. .... 141

## 1.2 INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es una mezcla de carencias afectivas y una excesiva necesidad de ser amado, cuidado y protegido, cuyos orígenes se encuentran en la etapa de la infancia y se incrementa al llegar la edad adulta, siendo más evidente ésta, cuando el posible dependiente emocional se encuentra inmerso en una relación de pareja, donde se hacen más notorias las características de este tipo de personas.

La dependencia emocional debería considerarse un problema de salud pública ya que afecta a cualquier individuo, no respeta edad, sexo, profesión, ni status social y va más allá de ser un problema que atañe únicamente al sujeto que la padece, involucra a quienes se encuentran correlacionados con el dependiente emocional afectando la vida de los demás, hasta ocasionar un problema de salud y de enfermedad.

La dependencia emocional se debe en gran parte a la falta de conocimiento sobre los derechos humanos de los menores, tanto de los infantes como de sus padres y el nulo ejercicio de estos por parte de ambos en las circunstancias que se les van presentando a lo largo de su vida, así como a la poca auto responsabilidad del sujeto en la edad adulta para la toma de sus propias decisiones y el logro de su proyecto de vida para su realización personal.

En el apartado uno se analiza el porque surge la necesidad y el interés de estudiar más a fondo el tema de la dependencia emocional desde la mirada del promotor de la salud, bajo el enfoque de la corriente emancipatoria viendo así a la dependencia emocional como generadora de un problema de Salud que aterriza a fin de cuentas en la no realización del proyecto de vida de los jóvenes, así como, la hipótesis que se realizó respecto a esta investigación, cuyo propósito es llegar al origen de los hechos que desencadenan la dependencia emocional, y los objetivos que se planean alcanzar con dicha investigación.

En el apartado dos se analizarán los orígenes y antecedentes de la promoción de la salud, ya que es la base primordial de esta licenciatura y para entrar a un tema de sumo interés como lo es la Salud y sus afecciones en la vida de los sujetos, nos enfocaremos en la innovadora conceptualización sobre Salud, establecida dentro de la Carta de Ottawa de 1986, documento que resulto de una serie de conferencias que se llevo a cabo en esta misma ciudad; siendo la Carta de Ottawa un documento que data sobre la importancia de mirar la salud más allá de la prevención y la enfermedad, así como fomentar su práctica en la vida diaria de los sujetos, por lo cual se analizara la importancia y trascendencia de ésta en la dependencia emocional.

En el apartado tres se abordará la dependencia emocional como resultante de un trastorno de la personalidad según la propia percepción y análisis de algunos autores; tal es el caso de López Ibor, autor del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales quién ha colocado a la dependencia emocional dentro de este manual por sus características, atribuyéndole así el criterio de trastorno de la personalidad, posteriormente nos adentraremos en los factores, causas y consecuencias que conlleva padecer dependencia emocional, derivando en la pérdida o distorsión de la identidad del sujeto, provocando daños irreversibles en su vida y en la de las personas que le rodean, ya que hoy en día es de suma importancia para los estudiosos del comportamiento de los seres humanos encontrar la raíz del problema que la genera.

En el apartado cuatro se analizará la dependencia emocional a través del enfoque de promoción de la salud basado en la estrategia emancipatoria utilizada como eje central de la promoción de la salud, cuya idea principal es comprender la forma en que algunas enfermedades o trastornos del comportamiento humano generan un deterioro de las capacidades humanas de los individuos creando un problema de salud que limita o trunca su proyecto de vida, así como los factores que desencadenan una necesidad emocional excesiva en algunos sujetos cuando se encuentran en la edad adulta y la incesante búsqueda de alguien que las pueda cubrir, pese a que esta conducta los lleve a sufrir sometimiento y padecer dependencia emocional.

Por lo antes mencionado, lo que se pretende al abordar la corriente emancipatoria no es victimizar al sujeto dependiente por las circunstancias que lo afectaron durante su niñez, si no hacer más notorio como éstas son un coadyuvante para generar personas más susceptibles y vulnerables ante los sujetos con mayor grado de seguridad y autoestima, los cuales aprovechan las actitudes de los dependientes emocionales para su propia conveniencia, y en la medida de lo posible fomentar que quien se identifique con dichas características y circunstancias, aprendan de las experiencias compartidas de las y los entrevistados durante esta investigación, y las utilicen para que su presente sea más satisfactorio para ellas mismas a través de la emancipación y el reconocimiento de sus propios valores.

En el apartado cinco se analizarán los derechos humanos de los niños en México y otros países, tales como la dignidad, el respeto, el derecho a la vida, a la educación, al libre pensamiento, entre otros, y la influencia que tiene la violación de estos derechos para generar seres dependientes al llegar a la edad adulta.

Enfataremos la importancia que tiene el hecho de que los sujetos se reconozcan como seres valiosos, para que puedan ejercer sus derechos humanos y hacerse respetar ante los demás, que puedan valorarse, amarse y se dignifiquen a sí mismos para no ser presa de malos tratos que atenten contra su dignidad e integridad física y moral, y se hace notoria la falta de difusión sobre el tema de los derechos humanos en las instituciones académicas y su relación con la dependencia emocional.

Para concluir, en el apartado sexto y último de esta investigación se abordará el tema de la auto responsabilidad del sujeto, asumiendo los aciertos y desaciertos resultantes de sus actitudes y conductas ante los demás, aprendiendo a dar solución por sí solo a cada una de las circunstancias que se le vayan presentando a lo largo de su vida, y asumiendo las consecuencias que resulten de esos hechos, para crearse a sí mismo una vida más satisfactoria y responsable, donde su propia elección es el eje central de su bienestar mental, físico y social.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

En el año 2001, surge una nueva licenciatura en la Ciudad de México, que sería impartida exclusivamente en esta casa de estudios superiores, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, con un enfoque humanista, cuyo objetivo es mirar a la salud mas allá de una simple forma de curar la enfermedad, su propósito ésta enfocado en anticiparse a las causas que generan el deterioro de la salud de las personas, creando conductas de auto responsabilidad, en el conocimiento y el ejercicio de los derechos humanos, para la construcción de un proyecto de vida saludable, basado en los propios intereses de los sujetos.

Durante la Licenciatura en Promoción de la Salud, y a través de diversos autores de la psicología y de la filosofía como Fernando Savater y Walter Riso, me pude dar cuenta de la importancia que tiene en la vida de los individuos el hecho de hacerse responsables de sus actos y conductas y poder asumir las consecuencias que estos conllevan, tal como lo menciona Kierkegaard<sup>1</sup>.

Una de las estrategias que se utilizan dentro de la promoción de la salud es precisamente la estrategia emancipatoria, en donde se trata de hacer al sujeto responsable de su vida para el logro de su proyecto de vida, ejerciendo sus capacidades humanas y creando ambientes saludables que coadyuven a la realización de las expectativas de cada sujeto en favor del mejoramiento de su propia Salud.

Las relaciones sociales normalmente se basan en relaciones de poder y dominación, en donde existe un sujeto que es subordinado a los intereses del otro, como estrategia de control del cuerpo, mente y decisión, cuyo propósito es someter la libertad<sup>2</sup> del sujeto sobre sus propios intereses.

---

1 Afirmó el valor del individuo, la paradoja y la existencia concreta, hizo un llamado al compromiso con las propias decisiones que el individuo debe tomar en su vida, entendiendo que esas elecciones le definen, es una protesta contra la comodidad burguesa, y a favor de la libertad individual.

2 Chapela, Consuelo "Promoción de la Salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria". En: Edgar C. Jarillo Soto y Enrique Guinsberg (eds.) La Salud Colectiva en México. Buenos Aires, Temas y Desafíos. Lugar editorial, 2006.

Por lo antes mencionado se pretende abordar la temática de la dependencia emocional a través del modelo de la promoción de la salud, con la intención de analizar cómo esta problemática altera las decisiones de los individuos, sus metas, sus relaciones personales y su influencia para la realización de su proyecto de vida, todo ello mirando la dependencia emocional más allá de un trastorno de la personalidad, abarcando la importancia de cada individuo de conocer y ejercer sus derechos humanos para el goce y disfrute de su salud, así como la visión de los filósofos en la importancia de la auto responsabilidad de los individuos para su realización personal en las diferentes esferas de la vida.

Mucho se ha discutido sobre la dependencia emocional, que si es un desorden de la personalidad, o si es un trastorno psicológico, lo cierto es que para muchos autores la dependencia emocional se debe en gran parte a los esquemas (me refiero a las normas y reglas que se rigen dentro del hogar y que son aceptadas por todos y cada uno de los integrantes de la familia y vistas hasta cierto punto como algo normal) que se han internalizado en el joven durante su niñez, y la manera en que sus padres, tíos, primos, hermanos y las personas allegadas a ellos, contribuyen en el desarrollo o deterioro de su autoestima.

La dependencia emocional por sus características debería considerarse como un problema de salud pública, ya que afecta tanto a quienes la padecen como a los que le rodean, creando conflictos de tipo físico y psicológico, entre otros, en el ámbito familiar, laboral, escolar y de pareja, pasando a ser un trastorno de la personalidad como se le considera por algunos autores como Castelló Blasco (2005), López Ibor y Mayar(2002), y algunas instituciones de salud mental, a un problema de salud, de acuerdo a cómo se define en promoción de la Salud, lo que implica que estas personas se abandonen en su totalidad, para hacerse cargo de las exigencias de su pareja, desarrollando una conducta de sumisión y obediencia, olvidándose de su propio proyecto de vida; conducta que en ocasiones no es percibida por los dependientes emocionales.

La dependencia emocional vista como un problema de salud, y por sus características tiene grandes consecuencias no solo en la vida, sino en la salud y desarrollo de los individuos, en este caso y para mi investigación la población muestra son los jóvenes, por las

estadísticas y los índices de suicidio y encarcelamiento que se presentan por causas tales como un rompimiento sentimental con la pareja, por el alto grado de ingreso a las clínicas de salud mental, debido a una depresión severa, por el ausentismo y deserción en las instancias académicas, por la cantidad de embarazos no deseados cuyo propósito es el de retener a la pareja ó porque su cónyuge no les permite continuar en el ámbito profesional.

En el nivel medio superior es en donde más deserción escolar se presenta por parte de las y los jóvenes, las causas; embarazos no deseados e inducidos por su pareja, búsqueda de oportunidades laborales para hacerse responsables de un bebé, deserción de las jóvenes a causa de los celos del otro, ejercer roles que no les pertenecen, como el de padre o madre hacia los propios progenitores, asumiendo la responsabilidad de las decisiones en cuestiones de índole económica, psicológica, u otra dentro de su hogar dejando de lado sus propias responsabilidades, sueños, intereses e ideales, para hacerse cargo de los demás.

Dentro de la Promoción de la Salud se desprenden dos prácticas muy interesantes, y son la Promoción de la Salud empoderante y la Promoción de la Salud emancipatoria.

La Promoción de la Salud empoderante es utilizada para prevenir la enfermedad a través de los conocimientos sobre las prácticas de salud, a través de la reflexión hecha a partir de los problemas reales por los que pasa el individuo y el conocimiento de esos problemas para su posible solución frente a alguna estancia gubernamental.

La promoción de la salud emancipatoria, es una estrategia que se utiliza para que los individuos se emancipen, den significado, valor y sentido a su mundo y práctica, así mismo considera a los seres humanos como sujetos éticos capaces de construir conocimiento y fomentar la exigibilidad y justiciabilidad del derecho a la salud<sup>3</sup>.

La estrategia emancipatoria lo que pretende es lograr que las personas se hagan responsables de su propia vida, bajo sus propios intereses, asumiendo la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que conllevan los mismos, así mismo que se involucren en los procesos de exigibilidad y justiciabilidad de derechos, como lo es el derecho a la salud, llevar

---

3 Ibidem. Pág. 9

a cabo acciones encaminadas a favorecer su salud a través de sus conductas para el logro del mejoramiento de su calidad de vida; calidad de vida que es imposible tener cuando una persona está pasando por un periodo de dependencia emocional, cuando no se reconoce a si mismo como un ser capaz de resolver las situaciones que le acontecen y acude a otro en espera de que alguien más se haga cargo de lo que le corresponde a él (ella), cuando estas personas no tienen la menor idea de los Derechos que les corresponden por el solo hecho de existir, cuando no han aprendido el valor de la auto responsabilidad, es cuando se genera entonces un problema de salud que afecta severamente el logro de su proyecto de vida, convirtiendo al individuo en un ser sin esperanzas y sin ilusiones capaz de crear proyectos que lo llenen de satisfacción y le permitan tener un estado de salud favorable.

Es por ello que surge la necesidad de analizar la dependencia emocional desde las diferentes vertientes para comprender mejor la relación de cada una ellas con la dependencia emocional y las causas que llevan a padecer esta situación en los jóvenes y la razón de que no logren muchos de ellos concretar sus proyectos de vida, analizando así la dependencia emocional, desde la psicología como un trastorno de la personalidad, después a través de la corriente emancipatoria y el desarrollo de las capacidades humanas, continuando con la vinculación de la dependencia emocional y el ejercicio pleno de los Derechos Humanos, para concluir con la auto responsabilidad del sujeto sobre su propia vida.

## 1.4 PROBLEMATIZACION

En la esfera profesional la dependencia emocional, desencadena una serie de consecuencias, tales como la deserción escolar, embarazos no deseados, consumo de drogas, incapacidad de concentración por parte de los jóvenes en sus materias y por lo tanto el índice de ausentismo y reprobación, así como la prolongación para concluir o iniciar proyectos que los pudieran alejar y/o poner en riesgo su relación de pareja.

La importancia de este trabajo radica en que cada persona viva su propia vida, a su propio ritmo, a su manera, que haga lo que le guste hacer, que realice sus sueños, aspiraciones, que se fije metas y logre concretarlas, que sea feliz consigo mismo, que no se encasille en la vida de otra persona.

Para ello el análisis de la dependencia emocional se realiza bajo diferentes vertientes que van ligadas unas con otras, mirando a la dependencia emocional como *un trastorno de la personalidad*, en donde la hipótesis de esta investigación plantea que sus raíces se encuentran en la niñez, todo ello bajo la percepción de la corriente emancipatoria, la cual establece que cada ser humano puede decidir ¿qué hacer?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde? y ¿con quién?, respecto a su propia vida, mirando al sujeto como alguien que se puede empoderar de sí mismo y realizar sus aspiraciones de manera independiente y no como una persona enferma y desequilibrada que necesita de los cuidados y dirección del otro.

Enrique Guinsberg<sup>4</sup>, hace una notable diferencia entre Salud Mental, Enfermedad Mental, y conflicto psíquico cuyo origen se encuentra en la teoría psicoanalítica.

La dependencia emocional tiene sus raíces en la edad temprana que es la infancia, y en la manera en la cuál el sujeto fue educado respecto a sus valores y costumbres, lo mismo que se maneja en los orígenes del conflicto psíquico, al que se le atribuye la influencia de la cultura del sujeto y que se cree que es la que lo determina ante la sociedad, sobre lo que es

---

4 Guinsberg, Enrique, "La relación hombre-cultura, eje del psicoanálisis", en revista *Subjetividad y Cultura*, México, N° 1, 1991; reproducido en la 2ª ed. de *Normalidad, conflicto psíquico, control social*, ob.cit., y el sitio web de la revista *Subjetividad y Cultura*: [www.plazayvaldes.com](http://www.plazayvaldes.com) (Consultado el 17 de junio de 2011)

correcto e incorrecto realizar dentro de la comunidad en que se desarrolla, coartando de alguna manera los deseos del sujeto que se interponen a los de los demás, rompiendo con la individualidad de cada ser.

En el caso de la dependencia emocional y su relación con el conflicto psíquico se da respecto a la manera en que se significan un hombre y una mujer, el hombre, “debe ser fuerte, macho, trabajador y el que lleve el sustento a la casa, el que puede tener dos o tres mujeres y no es mal visto ante la sociedad” porque eso es parte de ser un hombre, y la mujer “debe ser sensible, amable, femenina, dócil, obediente y fiel ante su marido” porque de lo contrario sería mal vista y juzgada por lo que está establecido sobre el deber ser y aceptado por los otros; la sociedad.

Al romper con el estereotipo de la sociedad, y no saber manejar la diferencia de emociones internas es lo que da como resultado un conflicto psíquico en las personas, lo que en la antigua Roma se le llamaba como locura y ésta era una especie de posesión en la cual se creía que el “loco” como así lo llamaban ellos transmitía a los mortales las intenciones de las divinidades.

Por otro lado en la edad media, locura se le llamaba al conflicto y presencia de las emociones en demasía, siendo esta la melancolía, la que se creía que era una debilidad del cerebro, y que se debía a un mal funcionamiento de los “humores internos” y su sanación se encontraba en manos de curanderos y la parte de la siquiatria en las de los sacerdotes y exorcizadores.

Ya en el siglo XVII, es cuando se desarrollo la creación de “Internados”, eran aquellos lugares en los que se aislaba a las personas que presentaban diferencias notables de conductas y pensamiento, consideradas como hasta hoy en día, peligrosas para la sociedad, solo que en ese entonces eran consideradas como delincuentes que amenazaban la tranquilidad social y la estabilidad del orden, por lo cual eran considerados como “*anormales*” término del que hablaré más adelante.

La idea del internado tenía dos propósitos, por un lado ayudar a entender la anomalía por la que estaban pasando estas personas y buscarles una cura, y por el otro proteger al Estado con un sistema de control colectivo y represivo.

De esta forma es como surge un “nombre” para las personas que presentaban algún tipo de desorden en su conducta y/o comportamiento; “*enfermo mental*”.

Si bien es cierto que la forma de proceder no era la más correcta, también lo es el hecho de que aún hoy en día, los hospitales psiquiátricos están llenos de personas que aparentemente y aunque no se diga abiertamente, son consideradas de alguna forma como una amenaza para la sociedad, se les interna por dos cuestiones como en la edad media, por un lado, porque necesita cuidados especializados, y vigilancia por personal capacitado para poder sobrellevar una crisis en caso de presentarse y evitar que se lastime así mismo, por otro lado evitar, lo cual es triste pero una realidad, que lastime a los miembros de su familia y personas que se encuentren a su alrededor, es decir a la sociedad.

Veamos ahora, a lo que se le considera como Salud Mental y que mucho tiene que ver con la dependencia emocional.

Salud Mental<sup>5</sup> es la existencia adecuada de las etapas del desarrollo por el que deben pasar todos los seres humanos como una forma *sana* y *normal*.

Tomando en cuenta, que a la dependencia emocional se le ha considerado como una serie de conductas desadaptativas y no normales, por lo cual se le ha clasificado en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales, por López y Valdés (2002) como un trastorno de la personalidad, hago referencia a lo que significa el término “Normal”.

Normal, de acuerdo a lo que ha establecido la misma sociedad, es el respeto o cumplimiento de una norma o condición que se rige en una determinada comunidad.

Por lo antes mencionado se dice entonces, que un sujeto normal es aquel que acepta pasivamente por principio de cuentas, todo lo que su cultura le señala como bueno, justo y correcto, no animándose a cuestionar nada y muchas veces ni siquiera a pensar algo diferente pero, eso sí, a juzgar críticamente a quienes lo hacen, e incluso condenarlos o a aceptar que los condenen, como en el caso de los dependientes emocionales.

---

<sup>5</sup> *Ibidem* Pág. 15

## 1.5 HIPÓTESIS

Tomando como base principal los argumentos del concepto de Salud y la estrategia emancipatoria, y de acuerdo a la concepción de Salud reformulada durante la Conferencia Internacional en Ottawa Canadá en el año de 1986, y que establece la necesidad de mirar el pasado para gobernar el presente, y en cuanto a la definición sobre lo que representa un Problema de Salud y que se dice que es aquel que limita las capacidades humanas de tal forma que limita o trunca el proyecto de vida de los sujetos, mi hipótesis es la siguiente:

De acuerdo a las características que presentan las personas con dependencia emocional se dice que más allá de ser un problema de enfermedad es un problema de salud que trunca el proyecto de vida de quien la padece, y para probar lo anterior se establecen los siguientes objetivos.

## 1.6 OBJETIVO GENERAL

Analizar si la problemática de la dependencia emocional es generadora de un problema de Salud que limita la construcción de proyectos de vida responsables en los jóvenes que la padecen.

## 1.7 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Analizar la manera en que la dependencia emocional contribuye en la vida de los jóvenes para que estos no realicen su proyecto de vida.
2. Evaluar la manera en que se aborda la problemática de la dependencia emocional vista desde diferentes vertientes con el único propósito de generar seres más responsables de su propia vida y por ende más sanos y satisfechos en el aspecto físico, social, y mental.

## 2. MARCO TEÓRICO

En este trabajo se pretende realizar una reflexión en torno a la problemática social de la dependencia emocional, y los factores que la articulan, las causas que la generan y las consecuencias que interfieren en la conducta de los jóvenes, reflejada en sus diversas relaciones personales, a partir del concepto de Promoción de la Salud, resultante de la Carta de Ottawa.

### 2.1 Orígenes y antecedentes de la Promoción de la Salud.

La carta de Ottawa fue emitida en la primera conferencia internacional sobre Promoción de la Salud, en 1986, en la que se llevó a cabo un extenso análisis sobre el concepto de salud resultante de la atenuante demanda de la Declaración de Alma-Ata<sup>6</sup>, ya que en esta conferencia se recalca la importancia de mirar a la salud como un problema de salud pública<sup>7</sup> debido a la alta prevalencia en la vida de los sujetos que la padecen y la importante discapacidad que causa, por lo antes mencionado se exige la participación de los gobiernos, las instituciones del sector salud y la comunidad misma para proteger y promover la salud de todos los pueblos del mundo.

Por tanto la conferencia de Alma-Ata reitera firmemente que la Salud, es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del sector de la Salud.

---

6 Organización Mundial de la salud. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata: OMS; 1978. Disponible en: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9243541358.pdf> (Consultado el 16 de noviembre 2010).

7 Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales Parte I. Diez cuestiones estadísticas de especial interés en salud pública mundial. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2007. Disponible en: [www.who.int/entity/whosis/whostat/WHIS2007Sp\\_ParteI.pdf](http://www.who.int/entity/whosis/whostat/WHIS2007Sp_ParteI.pdf) (Consultado el 20 de Junio 2011)

Cabe mencionar que en el apartado VII, numeral 5 de la declaración de Alma-Ata, sobre la importancia de la atención primaria en salud de este documento, se hace mención de lo siguiente:

La atención primaria de salud, exige y fomenta en grado máximo *la auto responsabilidad* y la participación de la comunidad y del individuo en la planificación, la organización, el funcionamiento y el control de la atención primaria de salud, sacando el mayor partido de los recursos locales y nacionales y de otros recursos disponibles, y con tal fin desarrolla mediante la educación apropiada la capacidad de las comunidades para participar.

Por tanto la Declaración de Alma-Ata plantea la necesidad de retomar el concepto de Salud con una visión de Salud Pública, para lo cuál se realizó un extenso análisis sobre dicho concepto, establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>8</sup> en su Constitución de 1946 y que lo define de esta forma, Salud: "Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Tal pareciera que el único encargado de lograr el grado óptimo de salud es el individuo, deslindando de responsabilidad y participación en la obtención de la salud a las instancias gubernamentales, y es así como a raíz de este descontento y la constante demanda de una nueva concepción de Salud, en 1986 en la ciudad de Ottawa Canadá, se realiza la primera conferencia internacional sobre Promoción de Salud, a través de la cuál surge un documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, denominado como la Carta de Ottawa, en donde el tema a tratar fue una nueva concepción de Salud.

En esta conferencia se analizó de manera minuciosa el concepto de Salud propuesto por la OMS, en donde se dice que la salud, es *un completo estado de bienestar*, es decir algo que se tiene o no se tiene<sup>9</sup> resultando demasiado pretencioso de lograr, sobre todo por las circunstancias de violencia, hambruna, y psicosis mundial generada por la preocupación en

---

8 Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de Salud, Constitución de 1946. <http://www.who.int/about/definition/es/> (consultado el 15 de febrero de 2010)

9 Introducción al Enfoque Emancipatorio de la Promoción de la Salud: Documento de circulación interna de la academia de promoción de la salud de la UACM. Profesor-investigador de tiempo completo. Academia de Promoción de la Salud de la UACM. Correo electrónico: [david.garcia@uacm.edu.mx](mailto:david.garcia@uacm.edu.mx), <http://www.saludcolectiva-unr.com.ar/docs/SC-066.pdf> (consultado el 24 de octubre 2010)

la que se encuentra sumergida la sociedad por los problemas que atañen al mundo, incluyendo la situación económica, ambiental y política entre otras, lo que es un detonante que causa deterioro en la salud psicológica en las personas, y que decir de los fenómenos ambientales que afectan de manera irreversible la salud física, en donde algunos resultan como parte de la naturaleza misma y otros más generados por los avances científicos y los intereses de unos cuantos, ya sea en el ámbito científico o de salubridad, y si nos vamos más allá de esas cuestiones, encontramos presente la desnutrición en los grupos más vulnerables, niños y ancianos debido a la falta de economía, ya sea por escasez económica en los gobiernos o por la falta de oportunidades de empleo a personas que no cuentan con un nivel académico necesario para incorporarse en determinadas empresas y que se tienen que conformar con un trabajo de obrero y un salario mínimo o menor al mínimo y en ocasiones sin las prestaciones de la ley, con todo ello ¿como podría decirse que la salud es un estado que se tiene o no se tiene y dejarla en manos de los individuos?.

## 2.2 Práctica de la promoción de la Salud, vinculada con la Dependencia Emocional.

Durante el análisis realizado al concepto de salud establecido por la OMS durante la conferencia de Ottawa, es como surge el concepto de Promoción de la Salud y que dice así:  
Promoción de la Salud:

“La Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana.”

De tal forma se establece que:

1.-La paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad.

Son requisitos de suma importancia sin los cuales sería imposible que cualquier ser humano pudiera gozar de una buena salud y lograr su proyecto de vida.

Pues si bien es cierto que las personas deben hacerse responsables de sus propios actos y las consecuencias que conlleven la decisión de éstos, también lo es el hecho de que muchas de esas decisiones son en cierta forma inducidas por la misma sociedad; ejemplo de ello es la dependencia emocional.

La dependencia económica se puede identificar en los sujetos de una manera más clara entre los 25 y 30 años de edad, cuando la causa principal es la falta de economía determinando inconscientemente la necesidad de continuar a expensas de sus padres, notándose la toma de una aparente decisión propia, sin embargo la realidad es que las circunstancias son las que los orillan a permanecer con sus padres por la falta de sustento económico, motivo que dificulta que se conviertan en seres más independientes y obstaculiza su desarrollo personal, y por otro lado se encuentra la falta de capacidad que presentan los sujetos para asumir sus responsabilidades y consecuencias de sus propias actitudes ante la sociedad y el entorno que les rodea y que al paso del tiempo les genera un problema de salud que no les permite vislumbrar un futuro viable y continuar con el deseo de superación.

La dependencia por enfermedad, es otro factor que afecta de manera personal a los sujetos, cuando algún miembro de la familia se encuentra incapacitado para realizar cierto tipo de actividades, dependiendo de forma directa o indirecta del apoyo del joven, generando que éste deje de lado sus propias responsabilidades, sueños, ideales y sus relaciones personales, para estar con él.

En cuanto a las relaciones de pareja, Castelló Blasco (2005) menciona que la Dependencia Emocional o afectiva se debe a la falta de demostración de amor, cariño, comprensión, atención y comunicación que estas personas vivieron en la etapa de la niñez y que se vuelve más notoria cuando se llega a una edad adulta, en este caso los jóvenes, al comenzar a relacionarse entre sus iguales y realizar cualquier cosa que le pidan los demás con tal de pertenecer a un grupo, y ya en el caso de las relaciones de pareja, se dice que lo que buscan es ese amor que no fue proveído en su hogar, sin embargo Castelló Blasco menciona también que lo que los dependientes emocionales buscan en las parejas no es necesariamente un proveedor de ese cariño que les faltó durante la niñez, si no que lo que

buscan es una pareja en el caso de las mujeres que sea igual que la figura paterna, si es el caso que la falta de atención y amor sea de parte del padre, buscarán que su pareja sea igual, para conquistarlo, convirtiendo su relación de pareja, en un reto que ellos mismos se imponen, para que de alguna manera puedan sentirse bien con ellos mismos cuando logren conseguir su propósito, el cual consiste en que el otro les diga que los ama, y mientras más tarden en lograrlo, más será el tiempo que pasen con esas personas y el mayor daño emocional que se estén causando así mismos; por otro lado lo que el dependiente emocional busca es evadir su responsabilidad en cuanto a la toma de decisiones sobre las cosas que afectan su vida personal y asumir las consecuencias por lo cual delegan ese deber a otros.

La falta de autonomía de los dependientes emocionales se relaciona con la manera en que las estructuras sociales influyen ya sea de forma directa o indirecta en las decisiones concretadas en los actos de los jóvenes para que ellos caigan y permanezcan en una relación dependiente, no dejándoles construir alternativas de vida asumidas en el caso de las oportunidades laborales y el desarrollo de programas que fomenten en las escuelas la importancia de seguir estudiando y superarse en el área profesional, abriendo panoramas que van más allá de la simple supervivencia.

### 3. LA DEPENDENCIA EMOCIONAL VISTA COMO UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

*“Ni contigo, ni sin ti tienen mis penas remedio; contigo porque me matas, y sin ti porque yo me muero, porque mi letra no ves, piensas que de ti me olvido y en el fondo de mi pecho y a cada instante te escribo. Quisiera verte y no verte, quisiera hablarte y no hablarte, quisiera no conocerte, para poder olvidarte”*

*Emilio José<sup>10</sup>*

#### 3.1 Dependencia emocional.

La dependencia emocional es una necesidad excesiva que siente una persona por otro sujeto, pretendiendo satisfacer a través de éste las carencias emocionales que de alguna manera se generaron durante su niñez, y que no fueron satisfechas en su vínculo familiar, ni proporcionadas por las personas que se hicieron cargo del menor, como pudieron ser tíos, abuelos, padres, hermanos o alguna persona ajena al vínculo familiar, y que fue responsable del cuidado del menor,<sup>11</sup> aunado a la presencia de comportamientos desadaptativos que obedecen a un patrón crónico que genera en estas personas apego patológico.

La dependencia emocional es un trastorno que afecta a todo tipo de personas de la población y en los diferentes rangos de edad, como son: jóvenes, adultos, personas mayores, hombres y mujeres por igual.

Por sus características la dependencia emocional, ha sido considerada dentro del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, como un trastorno de la personalidad por dependencia, ya que se basa en una serie de comportamientos que se repiten a lo largo de sus relaciones y que van desde la sumisión, hasta el deseo de posesión

---

<sup>10</sup> Autor, Emilio José, del álbum Emilio José. “Soledad” canción número 2.

<sup>11</sup> Castelló Blasco, J. ANÁLISIS DEL CONCEPTO “DEPENDENCIA EMOCIONAL”. I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.html](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.html) (Consultado el 14 de marzo de 2011)

de la pareja, relacionado con una excesiva necesidad de ser cuidado,<sup>12</sup> inseguridad, miedo a la soledad y al abandono.

Las aportaciones de mis entrevistados nos brindan un panorama más certero sobre el tema que estamos tratando.

Mi entrevistada Diana Mishel, hace mención de lo siguiente:

*me demostraba que me quería, porque pues siempre estaba al pendiente de mi, desde que ¿cómo me sentía?, ¿qué si había hecho las cosas de mi tarea? y eso y ¿qué si había desayunado? y como estábamos juntos, cuando yo le decía que no, me decía no pues vamos a llegar y vamos a desayunar, y luego no se un ratito, una hora después, ¿quieres comer?, o algo y siempre estaba ahí, siempre que pues que, qué era lo que yo quería.*

Como se puede notar en este caso, lo que esta presente en Diana Mishel es el agrado de ser cuidada, porque para ella la preocupación de parte de su novio en cuanto a sus necesidades básicas como lo es la alimentación y sus necesidades, es lo que lo que le hace sentirse amada por su pareja.

Por otro lado mi entrevistado Roberto Gutiérrez nos permite ver lo que hay detrás de una relación dependiente, y su permanencia en ella, eso lo podemos analizar a través de sus comentarios respecto a esta.

*Terminamos y posteriormente volvimos a andar, fue el segundo intento y volvimos a tronar porque había cosas que me molestaban, porque me hablaba demasiado, me celaba demasiado y siempre que sucedía algo, cuando nos veíamos él estaba como si nada hubiera pasado, todo lo olvidaba y yo era el que le recordaba y le decía es que no me parece esto y esto, y por eso él decía que siempre se la hacía de tos, y por esa misma situación terminamos y después yo lo busque mas que nada al miedo de quedarse uno solo.*

Como nos podemos dar cuenta, esta es una de las razones principales por las cuales los

---

12 López-Ibor Aliño, Juan J. & Valdés Miyar, Manuel (Dir.) *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado.* Barcelona: Masson. [ISBN 978-84-458-1087-3](https://doi.org/10.1016/S0924-6460(02)00000-0), 2002.

dependientes emocionales se niegan rotundamente a terminar con una relación de dependencia, por el miedo a la soledad y a enfrentar su propia realidad, situación que los lleva a permitir una serie de abusos sobre su persona, y esta situación se presenta de manera repetida, puede ser dentro de la misma relación como en el caso de Roberto y en las relaciones futuras.

Castelló Blasco (2005) menciona que la dependencia emocional ha sido catalogada dentro del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales debido a su carácter crónico, inflexibilidad y repercusión en las áreas afectiva, cognitiva, conductual e interpersonal del sujeto que la padece, ya que es una conducta que se va a repetir constantemente durante las relaciones subsecuentes.<sup>13</sup>

Por su parte Millón define los trastornos como los patrones de personalidad patológica cuyas características han sido retomadas de las personas con quienes se asocian e interiorizadas por el dependiente como propias, afectando todas las facetas de su vida, estableciendo sus diversas relaciones en un círculo vicioso que obedece a conductas inapropiadas o fuera de lo normal, y las cuales se basan en la imposición de significados y conductas que pasan tan inadvertidamente que la persona que padece el trastorno de personalidad por dependencia no advierte su presencia, ni las consecuencias que pueda generar en su vida.<sup>14</sup>

Cabe recalcar que al principio de nuestra vida todos los seres humanos somos dependientes por naturaleza, desde el nacimiento necesitamos de nuestros padres para obtener el alimento, ya que sin ellos moriríamos de hambre dadas las circunstancias de la falta de lenguaje, que nos permiten comunicar a los demás nuestras necesidades vitales, posteriormente dependemos de la seguridad y protección por parte del padre, madre o ambos, en las circunstancias que pudieran afectar, alterar o poner en riesgo nuestra vida, respecto a enfermedades o accidentes que crean incapacidad para realizar las tareas cotidianas y/o vejez, en el caso de los adultos mayores que como consecuencia de la edad, algunas de sus capacidades se ven disminuidas, y es cuando tienen que recurrir a otras personas para poder realizar sus actividades.

---

13 Castelló Blasco Jorge, Dependencia Emocional: características y tratamiento. Madrid, Alianza Editorial, 2005

14 Millon, T. & Everly, G. La personalidad y sus trastornos. Barcelona: Martínez Roca. 1994

Cuando son los adultos, o en este caso los jóvenes los que no se permiten crecer, y hacerse cargo de si mismos, y de sus necesidades básicas sin la constante intervención y aprobación de alguien más, es cuando se habla de un trastorno de la personalidad por dependencia, ya que independientemente de que estos miedos e inseguridades hayan sido infundados durante la niñez, se percibe gravemente la incapacidad para afrontar y resolver conflictos emocionales del pasado.

### **3.2 Origen de la dependencia emocional por trastorno de la personalidad**

Castelló Blasco hace una descripción muy detallada sobre las posibles causas que generan un trastorno de la personalidad por dependencia emocional en los sujetos, y éstas son las siguientes:

Factores causales como generadores de la dependencia emocional

Deficiencia afectiva en la vida de los dependientes emocionales, necesidad excesiva de tener compañía, derivada de la ausencia de la figura paterna o materna en la niñez, motivo por el cual el individuo crecerá con el temor de ser abandonado en algún momento de su vida.

Cabe mencionar que la infancia es la etapa más importante en el desarrollo de los afectos de cualquier individuo ya que es aquí en donde las figuras significativas se encargan de prodigarle cariño, amor, protección, seguridad, confianza, responsabilidad y valores morales al menor que serán los que lo conducirán el resto de su vida, por lo cual los progenitores son los encargados de hacerlo sentir bien consigo mismo desarrollando su autoestima; creándole una conducta de seguridad sobre su aspecto físico y enseñándole a aceptarse con sus respectivas diferencias con los demás y sobre todo a amarse a sí mismo, de prodigarle seguridad y hacerle saber que no está solo, generando confianza en él, si por alguna razón no fue así, entonces el niño presentará dependencia emocional más adelante cuando ya se encuentre inmerso en una relación de pareja y se hagan notorias sus deficiencias emocionales, ya que es bajo estas circunstancias que el individuo buscará incesantemente ese amor, cariño, confianza, respeto, protección y seguridad en las personas que lo rodean,

pudiendo ser éstos; amigos, compañeros de trabajo, profesores en el caso de los que aún estudian, la novia o el novio, jefes de trabajo para los que se encuentran en el área laboral, desarrollando así relaciones de tipo dependiente.

### *Desintegración familiar*

Cuando en el hogar hizo falta alguno de los progenitores, ya sea el padre o la madre, el menor desarrollará un gran temor al abandono, temor que se va acrecentando conforme el tiempo transcurre y el individuo lo va interiorizando como una fuente de amenaza constante de padecer abandono por parte de las personas que ama, creando conductas inadecuadas en él, que van desde la sumisión, chantaje, enojo, atentar contra su propia vida, sobre todo cuando se siente amenazado por su pareja de un probable abandono con el único propósito de retener a su pareja o las personas que se encuentren a su lado como significativas, lo cual repercute en su conducta con la sociedad y quienes le rodean, como lo menciona Walter Riso<sup>15</sup> la finalidad del dependiente no es el recibir amor de parte de su pareja, en realidad lo que busca es sentirse seguro, a salvo de la propia sociedad la que le exige hacerse responsable de sus actos, decisiones y consecuencias de los mismos, motivo por el cual necesita de alguien más que se haga cargo de esa responsabilidad.

### *Violencia, tanto física como psicológica dentro del hogar.*

Cuando estos individuos han sufrido en su hogar algún tipo de violencia, salen a buscar lo contrario de lo que tienen en casa, es decir una persona que no los maltrate físicamente, que no los humille, que no les hable con groserías, que los trate bien, que les haga sentir que valen mucho, sin embargo muy al contrario de sus deseos los dependientes lo que encuentran son parejas muy parecidas a sus personas significativas, y que les mostraron indiferencia emocional durante su niñez, es decir parejas en la mayoría de los casos de más edad que ellos, inexpresivos, hirientes, poco comunicativos, poco empáticos, de autoestima elevada, exceso de seguridad aparente en ellos mismos, misóginos, narcisistas, violentos y agresivos.

---

15 Riso, Walter. *¿Amar o depender? Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*, Barcelona, España: Granica. 2004.

Las personas con trastorno por dependencia al haber sido sometidos en la infancia al maltrato físico, la presencia de las humillaciones, por parte de sus congéneres y las malas palabras que rebajaron su autoestima se someterán al comportamiento y deseos de su pareja y de quienes les prodigan un poco de amor, cariño, seguridad y apoyo en sus decisiones, permitiendo ser tratado en igualdad de condiciones de quienes lo hicieron en su hogar; Castelló Blasco decía que los dependientes persiguen un prototipo de pareja inconscientemente que derivan en personas narcisistas y seguras de si mismas, frías emocionalmente y poco expresivas de sus sentimientos y que los someten y maltratan tanto física como psicológicamente haciéndolos sentir ignorados; la actitud de los dependientes hacia estas personas es que en vez de alejarse de ellos, tratan de conseguir el respeto, el amor, el cariño, la atención y la protección que no tuvieron de sus figuras significativas aún en contra de su dignidad y sus propios anhelos como una meta a seguir y el firme pensamiento de que estos sujetos cambiarán su comportamiento con ellos y lograrán su objetivo deseado que es el de cubrir emocionalmente las carencias afectivas de su niñez.

### **3.3 Características de las personas con trastorno de la personalidad por dependencia**

Los seres humanos en condiciones normales son aquellos que tienen la capacidad de adaptarse al lugar y al medio que los rodea, así como a las circunstancias a las que están sujetos cada día y sobrevivir a las adversidades de la vida encontrando siempre una posible solución a cada una de ellas, mientras que las personas que presentan trastorno de personalidad por dependencia y se dice que no son normales<sup>16</sup>, (Palomo Tomás, 2009) es porque sus conductas son de tipo desadaptativas, presentan tendencia a crear círculos viciosos que perpetúan las dificultades en cualquier tipo de relación en que se encuentren y presentan muy poca o nula estabilidad en cuanto al manejo de sus emociones cuando se encuentran sometidos a condiciones estresantes.

Este tipo de personas constantemente tienen una gran dificultad para tomar sus propias decisiones, que van desde lo más sencillo como es el hecho de elegir desde el color de la

---

16 Palomo Tomás y Jiménez Arriero Mirapeix Miguel Ángel, Trastornos de la personalidad, en: Manual De Psiquiatría. Capítulo 24, editorial Ene life publicidad y editores, 2009.

vestimenta, hasta la forma de peinarse, para lo cual requieren siempre la aprobación de las demás personas y de su reconocimiento, la mayor parte del tiempo buscan a alguien más que les haga notorio el valor que tienen como seres humanos y que puedan destacar sus virtudes ya que por sí mismos no se valoran, muestran una conducta pasiva y en exceso sumisa, cuando se encuentran frente a un problema cualesquiera que sea la índole delegan la responsabilidad en cuanto a la toma de decisiones a quién se encuentre a su “cuidado,” en este caso a la pareja emocional, al padre, la madre o un hermano en donde no necesariamente tiene que ser mayor en edad que él, a un amigo o amiga cercana, reconociéndose él mismo como incapaz de tomar el control de su propia vida.

Una más de las características importantes del trastorno de personalidad por dependencia es que estas personas cuando no están de acuerdo con las ideas de los demás no dejan ver ante el otro su inconformidad ya sea con sus ideas, sus decisiones, la manera en que miran a otros sujetos, o la forma en que se expresan de alguien más, así sea el agredido o agredida una persona que les agrada a ellos, no se atreven a externar su opinión, esta conducta se da principalmente por el incesante temor de perder a las personas que le prodigan protección, que le brindan apoyo ya sea de tipo emocional, económico u otro, ya que tienen muy poca confianza en sí mismos para lograr metas y proyectos que los haga sentir plenos y realizados.

Por mucho que se enojen o les exaspere la conducta de la otra persona de quien reciben apoyo en cualquiera de sus formas, no lo demuestran ya que viven con el temor de perderlos debido a que los ayudan a salir adelante cada día de sus problemas e indecisiones y por tanto se muestran sumisos y complacientes aún en contra de su voluntad.

Es difícil para este tipo de personas iniciar proyectos sin presentar temor de equivocarse, al ridículo o las burlas debido a la falta de credibilidad en ellos mismos, se catalogan como ineptos e incapaces de realizar algún tipo de actividad por sí mismos, tienen miedo de mostrarse como capaces y competentes para realizar cualquier tipo de tarea al sentirse amenazados del abandono de los otros al darse cuenta de que ya no son tan necesarios en su vida.

A menudo se muestran desvalidos para obtener la ayuda de alguien más y están dispuestos a someterse a sus mandatos por mucho que éstos les parezcan desagradables y no estén de acuerdo con ello.

Sienten temor de cuidarse a si mismos; en cuanto a las relaciones sentimentales, son continuas, es decir que en cuanto se termina la relación con su pareja anterior inmediatamente buscan iniciar otra a la brevedad posible por el temor de estar solos y la constante necesidad de protección y cuidado de alguien más que se haga responsable de su seguridad y supervivencia.

### **3.4 Características de las parejas de los dependientes emocionales**

Porque para todo dependiente emocional siempre hay una pareja predispuesta, aquél que se acopla a sus necesidades ficticias, en donde ambos se encuentran cómodamente a gusto y emocionalmente incómodos, sin poder romper de una forma total con esa relación en cierto grado enfermiza.

#### 1.- Son fácilmente idealizables

Muy al contrario de lo que se cree, las personas que suelen idealizar los dependientes emocionales como sus posibles parejas, son hostiles, antipáticos, aislados y selectivos de las personas con las que se relacionan, para las personas "sanas", pueden ser individuos comunes como cualquier otro, sin embargo para los dependientes emocionales, estos tienen cualidades especiales, que van desde el aspecto físico, hasta el intelectual, siendo la pareja perfecta, solo para este tipo de personas, pues la realidad es que un individuo "sano" estaría lejos de tomar en cuenta a una persona con estas características; siendo el dependiente emocional el único que puede otorgarle idealización a estos sujetos.

## 2.- Son narcisistas y explotadores

Antes que nada debe quedar claro que el narcisismo es la exageración del amor propio, y auto idealización, la cual se encargan de alimentar los dependientes emocionales a través de su adulación a estos, a cambio de un poco de amor, lo cual no obtendrán de estas personas, debido a que el gran amor que sienten estos individuos, es el único por ellos mismos, y en su pareja buscan ser admirados y valorados para mantener su instinto de superioridad ante los demás.

Son prepotentes y altaneros, lo cual los aísla del medio que los rodea, hasta el momento que llega el dependiente a relacionarse con él.

La explotación del narcisista hacia el dependiente se dará en la medida de la sumisión de su pareja, la auto confianza y el nivel de narcisismo de su pareja.

### **3.5 Consecuencias del trastorno de la personalidad por dependencia**

#### *Renunciar a sus propósitos personales*

Cuando la relación de pareja del dependiente emocional se encuentra bajo amenaza de terminar, generalmente éste renuncia a las cosas y personas que lo hacen sentir bien, con tal de perpetuar la relación y evitar problemas y disgustos con su pareja o de quien se trate, permaneciendo más atentos a las exigencias del otro que a las propias, todo ello a cambio de conservar la relación, no importando que esté de por medio su trabajo, escuela, amigos, familia o realización personal.

#### *Quedar aislado de las personas que lo estiman*

Al volverse tan imprescindible y necesario del otro, se aleja de sus amistades, familiares y personas que le prodigan algún tipo de atención que pudiera mermar su relación o ponerla en peligro, esto es obedecer al mandato de su pareja, estando en ciertos lugares y horarios específicos que éste disponga, no importando que esto involucre el hecho de tener que romper lazos amistosos cuando sus allegados no son del agrado de su pareja para evitar confrontaciones que pudieran poner en riesgo la seguridad que el otro le prodiga.

## *Depresión*

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>17</sup> establece que la depresión es uno de los trastornos psiquiátricos de mayor prevalencia en el mundo, actualmente son alrededor de 340 millones de personas quienes la padecen, e infinidad de factores los que la generan, siendo la infancia la etapa más vulnerable de cualquier sujeto.

Entre estos factores encontramos los siguientes:

Factores biológicos, psicológicos, familiares, sociales y de la sociedad, nos referimos a la desigualdad económica, a la diferencia de clases sociales y las oportunidades tanto laborales como académicas, las zonas de riesgo donde se encuentran ubicadas las viviendas y la deficiencia en cuanto a los servicios necesarios para la supervivencia.

Factores genéricos de riesgo (por Ej., crianza inadecuada, abuso y abandono de menores, eventos traumáticos, intimidación de compañeros) y los factores de protección (por ejemplo, sentimiento de dominio, autoestima, auto eficacia, resistencia al estrés, apoyo social).

Los dependientes emocionales, sufren de periodos de depresión, que se presentan por lapsos de tiempo en cuestión de semanas o meses<sup>18</sup>, de acuerdo a estos periodos la depresión se clasifica en moderada y grave.

### *Depresión Moderada:*

En este tipo de depresión, las personas experimentan un estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, de placer y bajo nivel de energía, disminuyendo por tanto sus actividades cotidianas por lo menos en 2 semanas.

---

17 Organización Mundial de la Salud (OMS), Prevención de los Trastornos Mentales, Intervenciones Efectivas y Opciones de Políticas. Informe Compendiado. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2005. Disponible en: [www.who.int/entity/mental\\_health/evidence/Prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_spanish\\_version.pdf](http://www.who.int/entity/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf) (consultado el 20 de Junio del 2011)

18 Organización Mundial de la Salud (OMS), Guía de Intervención mh GAP, para los Trastornos Mentales, Neurológicos y por Uso de Sustancias en el Nivel de Atención de la Salud no Especializada, Programa de Acción Mundial para Superar Las Brechas en Salud Mental. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010. ISBN: 9789241548069. Disponible en: [whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067_spa.pdf) (Consultado el 20 de junio del 2011)

Algunas personas con depresión moderada padecen síntomas de ansiedad y síntomas somáticos sin explicación médica, como estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, pérdida de interés o placer por actividades que normalmente le eran placenteras, poca energía o cansancio en exceso.

#### *Depresión Grave:*

Las siguientes dos semanas subsecuentes presenta alguno de los siguientes síntomas: Concentración y atención reducida, disminución de la autoestima y confianza en si misma, ideas de culpabilizar y falta de valor, visión pesimista y sombría del futuro, ideas o actos de autolesión o suicidio, alteraciones en sus ciclos de sueño y disminución del apetito.

Cuando se encuentra en riesgo la estabilidad emocional del dependiente como consecuencia de la depresión por la que esta pasando, también pone en peligro su vida, debido al gran vacío emocional que les provoca la conducta de su pareja, el cansancio emocional y la constante lucha interior sobre sus deseos y los deseos del otro, su incomprensible falta de capacidad para hacer feliz a la persona que aman, por su desvalorización como ser humano y la inseguridad que le fue implantada en su inconsciente, para crearle aun más temor ante la vida y las personas que se encuentran ajenas a su tan reducido mundo social.

#### *Suicidio*

En casos extremos hay personas que recurren al suicidio si llegan a ser abandonados por sus parejas, esto es cuando el grado de depresión es muy severo, cuando el dependiente se encuentra totalmente aislado del mundo real por los temores e inseguridades infundados y no se permite así mismo recibir ayuda por parte de los profesionales de la salud, como son los psicólogos y/o psiquiatras, ya que los dependientes al perder el control total de sus emociones suelen tomar decisiones equivocadas sobre su persona que pueden ser fatales al no tener más a la persona amada a su lado; en ocasiones estas situaciones en el mejor de los casos, no del todo por supuesto, llega únicamente a presentarse como intento de suicidio para llamar la atención de su pareja, causando lástima, remordimiento y culpa para atraerlo a su vida nuevamente, lo cual se convierte en un juego constante de chantaje y manipulación,

y ya en situaciones extremas y al no medir las consecuencias de sus actos, algunos dependientes logran su objetivo, que es efectivamente perder la vida.

### *Homicidio y encarcelamiento*

Hoy en día son más las mujeres y los hombres que se encuentran reclusos en las penitenciarías a causa de haber terminado con la vida de su pareja, por el temor a ser abandonados por ellos y en un acto desesperado de retenerlos deciden terminar con la vida de éstos.

En otros casos tanto hombres como mujeres purgan una condena en los penales por haber asesinado a la persona que bajo su propia visión les robo el amor de su pareja.

### *Embarazos no deseados y deserción escolar.*

Esta situación se da en dos circunstancias muy diferentes: por un lado cuando la pareja de la mujer es quien padece el trastorno de personalidad por dependencia y como única alternativa de no perderla le exige se embarace de él y ella accede para no ser abandonada y por el grado de enganche emocional que tiene con él.

En el caso de las mujeres dependientes, son ellas las que se embarazan para mantener el vínculo de forma obligatoria con su pareja para retenerlo y no ser abandonadas por él, estas decisiones repercuten desde luego en la cuestión personal, académica y profesional, generando como consecuencia que las mujeres terminen desertando de la escuela, las que aún estudian, del trabajo, o de alguna actividad deportiva, incluso a veces trayéndoles como consecuencia la desintegración familiar cuando se trata de una menor, para dedicarse a su nueva etapa de mamá, o porque su pareja le ha exigido esa resolución por sus celos e inseguridades y por el temor de perder el control sobre la vida de su pareja.

## 4. PROMOCIÓN DE LA SALUD: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO GENERADORA DE UN PROBLEMA DE SALUD VISTA DESDE LA ESTRATEGÍA EMANCIPATORIA

“Yo soy responsable por lo que elijo,  
Por lo tanto, no puedo dejar de ser responsable  
De mi propia vida”<sup>19</sup>.

### 4.1 Factores que generan dependencia emocional; un análisis desde la estrategia emancipatoria.

La dependencia emocional, más que significar un problema de enfermedad o trastorno de la personalidad del sujeto que la padece como lo menciona Castelló Blasco<sup>20</sup> en el congreso de psiquiatría sobre dependencia emocional, y de acuerdo a la estrategia empoderante que maneja la promoción de salud, la dependencia emocional es un problema de salud por el cual atraviesa una persona.

Entendiendo el concepto de salud, desde la promoción de la salud emancipatoria como:

La Salud es la capacidad humana corporeizada de diseñar, decidir y lograr futuros viables<sup>21</sup>.

Por tanto, las palabras, actos, conductas, lo que se dijo, lo que no se dijo, pero que se pensó, es lo que el sujeto durante la niñez internalizó como verdadero respecto a su persona y lo que lo fue conformando como un ser lleno de inseguridades incapaz de hacerse responsable de su propia vida y decisiones con respecto a ella y a esto se le conoce como Corporeización.

---

<sup>19</sup> Bucay Jorge. EL CAMINO DE LA AUTODEPENDENCIA. Argentina. Marcos Editorial, 2002.

<sup>20</sup> Castelló Blasco, J. ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL". I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en:

[http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm) (Consultado el 14 de marzo de 2011)

<sup>21</sup> Ibidem, Pág. 12 (2)

La Corporeización como lo mencionaba Foucault<sup>22</sup> es una especie de sentencia corporal que se hace al sujeto como una forma de castigo, que se interioriza como merecedora por los errores que ha cometido sobre el otro, “*sentencias para aprender a leerlas con nuestro cuerpo, con nuestro dolor para no cometer errores futuros*, refería Foucault (1984).

Chapela, decía que las corporeizaciones funcionaban como *adscripciones corporales que se hacen sobre el sujeto en donde se escriben, se marcan, se graban y por lo tanto se expresan las condiciones de la subordinación del sujeto a lo largo de su vida*<sup>23</sup>.

La finalidad de la Corporeización es dejar en claro quién tiene el poder dentro de las relaciones interpersonales, en los vínculos sociales y en las diferentes esferas de la vida del sujeto.

La Corporeización viene de la relación de las imposiciones que se hacen sobre el cuerpo del sujeto, en cada uno de los espacios en que se desarrolla cotidianamente, por lo que el cuerpo es el espacio territorio que distingue a un sujeto de otro, y el cual nadie debería transgredir; los espacios son el lugar en donde se encuentra el sujeto, puede ser la escuela, el trabajo, la casa, los hospitales, centros penitenciarios, entre otros, y es a través de él como se manifiesta un tipo de encierro, y éste puede ser psicológico, limitando la entrada y prohibiendo la salida ya sea de sentimientos, pensamientos, actitudes y decisiones de las que dispone el individuo, y en este espacio se llevan a cabo las relaciones de poder expresadas a través de normas y reglas que marcan el cuerpo del sujeto inscribiendo sus propias sentencias, cuya finalidad es lograr que el otro adopte, gestos, palabras, y conductas a través de mensajes implícitos y explícitos como parte de su propia identidad.

---

22 Foucault, M. El discurso del poder. México: Folios ediciones, 1984

23 Chapela, M.C. Una definición de Salud para Promover la Salud. México, En prensa, 2005

El cuerpo territorio, *puede ser conquistado, invadido, enajenado por acción de la inculcación de conocimiento y valor, seleccionados desde las agencias del poder dominante y subordinación del sujeto*<sup>24</sup>.

En este caso el espacio de los dependientes es en primera instancia su hogar, los transgresores, la familia, aquellos que se encuentran estableciendo sus reglas y normas de socialización y por índole inscribiendo castigos corporales en el sujeto de manera implícita y explícita.

En el apartado tres se habló sobre las causas de la dependencia emocional siendo éstas la deficiencia de afectos durante la infancia del sujeto las que lo llevaron a padecer trastorno de la personalidad por dependencia, el miedo que presenta el dependiente de quedar solo, de expresar sus emociones, sus sentimientos, sus dudas, sus alegrías, sus tristezas, sus temores al abandono, cabe mencionar que ese abandono pudiera ser físico o emocional, éste se da cuando el menor es ignorado por las personas significativas, el ignorar a alguien es una forma de castigo factible para aquél que quiere dejar en claro quién es el que tiene el poder dentro de la relación establecida, motivo por el cual el sujeto opta por la sumisión ante el más poderoso para evitar ser castigado la próxima ocasión, aprendiendo a ser sujetado por cadenas invisibles que le causan dolor cuando ha desobedecido las normas establecidas por la misma sociedad y reconociéndolas como parte de su vida en un rango de normalidad, sometiendo su cuerpo al poder del otro, asumiendo esas reglas y normas e inscribiéndolas en su cuerpo y reproduciendo los comportamientos socializados, reconociéndolos como el deber ser y como parte de la misma sociedad y en su hogar, hablamos de la sociedad en general sin cuestionar el porqué de esa determinación.

---

24 Chapelá M. Vínculo Intersubjetivo: alternativa de cambio en las profesiones de la salud humana. Medellín Colombia. Revista de la Facultad Nacional de salud pública, Vol. 27, Núm. 1, 2009

Todos los hogares se rigen por ideas y costumbres que han pasado de generación en generación sobre cómo educar a los hijos; sometiendo al individuo él otro se adelanta en cuanto a pensamientos, actos y conductas de sujetos ajenos a su entorno que han cometido errores, prejuizando estas actitudes como erróneas, anticipando el futuro del sujeto si las quisiera llevar a cabo sobre su propia vida, prejuizando sus deseos, instintos, pasiones y pulsiones, reprimiéndolos hasta su máxima capacidad para mantener el control sobre éste a través del poder ejercido sobre su cuerpo.

De acuerdo a las circunstancias de la vida que se le van presentando es como el dependiente responderá a quienes se encuentren a su alrededor, con las ideas asumidas como propias que le fueron inculcadas en su hogar por sus personas significativas, lo cual le puede traer como consecuencia de ello un mal manejo de sus emociones y por tanto un problema de salud.

De acuerdo a lo anteriormente descrito y por sus características la dependencia emocional pudiera ser considerada como un generador de un problema de salud, entendiendo a la salud como la capacidad corporeizada de inventar futuros y alcanzarlos<sup>25</sup>.

Dado que las inscripciones corporales han logrado que el sujeto se asuma como incapaz de lograr objetivos y hacerse responsable de su propia vida, internalizando en él una serie de conceptualizaciones propias que lo denigran como ser humano y desarrollando una baja autoestima, que no le permite crear conciencia de sí y del mundo que lo rodea, este es incapaz de ejercer sus capacidades humanas, entendiendo estas capacidades como aquellas capacidades que le permiten al sujeto controlar sus emociones y decisiones, aspiraciones y metas sobre sus propios designios para la realización de sus proyectos y todo aquello que imagina como un futuro deseable.

---

25 *Ibidem* pág. 36 (15)

Cuando un sujeto no puede ejercer sus capacidades humanas, lo que se genera en él es un problema de salud, siendo éste, todo aquello que limita las capacidades humanas (faber, ludens, erótica, política, sapiens y económica) y puede disminuir los niveles de salud.

A continuación se describirán las capacidades humanas<sup>26</sup>:

*Capacidad Sapiens:*

Es aquella capacidad que tiene que ver en la forma en que el sujeto es capaz de razonar sobre los acontecimientos que se le van presentando a lo largo de su vida, para darles una posible solución.

*Capacidad Ludens:*

Es aquella capacidad que le permite al individuo imaginar determinadas circunstancias en la vida, como anhelos, sueños e ideales.

*Capacidad Erótica:*

Es la capacidad que se posee de apasionarse por un fin que llene de satisfacción la vida del individuo.

*Capacidad Faber:*

Es aquella capacidad que tiene mucho que ver con la manera de trabajar sobre el proyecto que se quiere llevar a cabo en beneficio del propio individuo.

*Capacidad Política:*

Es la capacidad que tiene el sujeto de decidir sobre sus propios actos, de discernir entre lo bueno y lo malo y aún así ser él quien tome la decisión de los mismos bajo su propia responsabilidad sin permitir que sea otro el lo haga.

*Capacidad Económica:*

Es la capacidad que tiene el ser humano de usar sus propios recursos para el logro de sus

---

26 Ibidem pág. 18 (7)

proyectos y tiene mucho que ver con los recursos económicos y materiales, en este caso sus recursos económicos son su propio cuerpo, en el cual al existir disminución de alguna parte de éste, disminuye su nivel de vida.

Cabe mencionar que un problema de salud va más allá de lo físico, psicológico, económico y de lo social, es la disminución de las capacidades que posee el individuo para dirigir su vida.

Para hacer más explícito el tema de la limitación de las capacidades utilizaré el siguiente documento:

“Carta a su padre” de Franz Kafka<sup>27</sup>

*Querido padre:*

*“Me preguntaste una vez por qué afirmaba yo que te tengo miedo. Como de costumbre, no supe qué contestar, en parte, justamente por el miedo que te tengo, y en parte porque en los fundamentos de ese miedo entran demasiados detalles.*

*Tú sólo puedes tratar a un niño de la misma manera con que estás hecho, con fuerza, ruido e iracundia, y esto te parecía además muy adecuado para el caso, porque querías hacer de mí un muchacho fuerte y valeroso.*

*“Una noche, yo, lloraba sin cesar pidiendo que me trajeran agua, no sin duda porque tuviera sed sino probablemente en parte para fastidiar y en parte para entretenerme. Como algunas amenazas violentas no habían producido efecto, me sacaste de la cama, me llevaste al balcón y me dejaste allí un rato, en camisa, solo ante la puerta cerrada. No pretenderé decir que eso estaba mal, puede ser que en ese momento no hubiese otra forma de conseguir el descanso nocturno, pero quiero caracterizar con ello tus métodos educativos y su efecto sobre mí. Sin duda, esa vez fui obediente, pero había sufrido un daño interior.*

*Todos mis pensamientos se hallaban bajo tu poderosa presión, incluso también aquellos que no coincidían con los tuyos.*

*Mis pensamientos en apariencia independientes de ti, llevaban desde el principio el peso de tu veredicto adverso.*

---

27 Kafka, Franz. Carta a su padre, Copyright 2000. [www.claleph.com](http://www.claleph.com) (Consultado el 16 de Noviembre de 2010)

*Bastaba con estar contento por cualquier causa, absorbido por ella, llegar a casa y expresarla, para que la respuesta fuese un suspiro irónico, un meneo de cabeza, un golpeteo de los dedos sobre la mesa: "Yo vi cosas mejores", o "me conmueves con tus preocupaciones", o "no tengo una cabeza tan descansada", "trata de comprar algo con eso" o "qué acontecimiento". "Eso se refería tanto a los pensamientos como a los seres humanos.*

*Bastaba con que yo demostrase algún interés por alguna persona (cosa que, debido a mi carácter, no sucedía muy a menudo) para que tú, en seguida, sin consideración alguna para mis sentimientos ni respeto por mi opinión, te entrometieras con insultos, difamaciones y calumnias.*

*Incomprensible me resultó siempre tu absoluta insensibilidad por el daño y el dolor que podías ocasionarme con esas palabras y esos juicios; era como si, no tuvieses la menor conciencia de tu poder.*

*No te compadecías de nadie, ni en ese momento ni después; ante ti, uno se hallaba totalmente indefenso.*

*"Pero así era tu manera de educar, pero para mí, un niño, toda palabra que me dirigías era como un precepto divino, nunca lo olvidaba, lo asimilaba como el medio más eficaz para juzgar el mundo, más que nada para Juzgarte a ti.*

*Todos éstos hubieran sido detalles sin importancia, pero se tornaron deprimentes para mí porque tú, un hombre tan enormemente decisivo en mi vida, no cumplías los preceptos que me dictabas.*

*Por esa razón el mundo quedó para mí dividido en tres partes: una donde vivía yo, el esclavo, bajo leyes inventadas exclusivamente para mí, y a las que, además, no sabía porqué, no podía adaptarme por entero; luego, un segundo mundo, infinitamente distinto del mío, en el que vivías tú, ocupado en gobernar, impartir órdenes y enfadarte por su incumplimiento; y, finalmente, un tercer mundo donde vivía la demás gente, feliz y libre de órdenes y de obediencia.*

*Así se movían, no las reflexiones, sino los sentimientos del niño. "Tus recursos oratorios, sumamente eficaces para la educación, y que al menos en mi caso no fracasaban nunca, eran: insulto, amenaza, ironía, risa malévol y (cosa extraña), autocompasión.*

*Perdí la confianza en mis actos. Yo era inconstante, indeciso. A medida que fui creciendo aumentó el material que podías señalar como testimonio de mi inutilidad; poco a poco, en ciertos aspectos, comenzaste a tener razón.*

*Una vez más me guardo de afirmar que llegué a ser como soy sólo a causa de ti; tú acentuabas únicamente lo que ya existía, pero lo acentuabas enormemente, porque eras muy poderoso frente a mí y empleabas en eso todo tu poder."*

Esta es sólo una parte de "Carta a su padre", y se utilizará para explicar más a fondo el porqué la dependencia emocional tiene su origen durante la niñez, como lo aseguraba Castelló Blasco, y el daño irreversible que se le causa al sujeto cuando los mandatos e inscripciones corporales son interiorizados por él como una verdad absoluta, sin atreverse a cuestionar una palabra, actitud o mandato que pudiera afectar a su persona, desarrollando ya en la edad adulta dependencia emocional en la constante búsqueda de ser aceptado por el otro y sentirse merecedor de respeto, amor, comprensión y cuidado de alguien más, obedeciendo sus propios designios.

Analizando las capacidades humanas con la dependencia emocional, se hace la siguiente reflexión:

Los dependientes emocionales al ser sometidos en sus pensamientos como en el caso de Kafka, reprimen sus pensamientos y se subordinan a los mandatos del otro sin cuestionar el porqué de los castigos o penitencias otorgadas a su cuerpo como verdaderas e irrefutables, limitando así la capacidad sapiens de razonar sobre las circunstancias que lo aquejan y con las cuales pudiera no estar de acuerdo para llevar a cabo las ideas propias.

*La capacidad Ludens*, es limitada a través del sujeto, que a su vez se encuentra sujetado a ideas y pensamientos del otro, motivo por el cual no se permite imaginar o crear un mundo mejor en su mente por el temor a las represiones que pudieran ser otorgadas en un intento de revelarse y por las inseguridades que fueron impuestas sobre su cuerpo.

*Capacidad erótica*, el sujeto que está siendo reprimido no puede apasionarse por un anhelo ó deseo ya que éstos son mudos y secretos ante los ojos de los demás, en su etapa

de niñez la represión es por parte de los progenitores que le han denegado ese derecho al hacerlo dudar de sus propias capacidades para lograr éxito en su futuro; en la edad adulta se presenta como dependiente ante la pareja, el amigo, el jefe, el hermano, quien se encarga de ejercer el poder sobre él, atemorizándolo con miedos e incertidumbres de castigos tales como el abandono, si es que el dependiente se atreve a desobedecer las reglas y normas de esa relación para llevar a cabo sus propios deseos.

*Capacidad política*, esta capacidad a diferencia de las antes mencionadas es la que más limitada se encuentra en el sujeto dependiente; desde su niñez ha corporeizado que debe obedecer ordenes que rigen su vida, caso omiso a la orden vendrá un castigo, que va desde la privación de la presencia del otro, humillaciones, reproches, violencia psicológica, verbal, y en el peor de los casos violencia física, cuyo propósito es someter al dependiente para los designios de alguien más.

## **4.2 Dependencia emocional y violencia simbólica**

De acuerdo a la promoción de la salud y la estrategia emancipatoria hay un concepto que explica el porqué de la conducta de los dependientes, la que a veces no alcanzan a comprender los allegados a éstos, pero si lo analizamos desde la violencia simbólica encontramos que todo en esta vida tiene su razón de ser, por lo que se explicará a continuación el concepto de violencia simbólica.

La violencia simbólica es la imposición de significados, sobre una persona, imposición que es invisible ante los ojos del otro, pero que causa un gran daño emocional, daño que a veces es generado desde la infancia por los padres del menor, y conlleva depresión angustia, inseguridad, apatía, baja autoestima, suicidios entre otros.

La violencia simbólica se da como una imposición de lo que es real, lo que está bien o lo que es incorrecto acuerdo a la visión de quien impone, de una manera tan sutil que quien es sometido a ella no puede percatarse de la gravedad de esas imposiciones sobre su cuerpo.

La violencia simbólica “Es un poder que logra imponer significaciones e imponerlas como legítimas, disimulando las relaciones en las que se funda su propia fuerza. Violencia simbólica es violencia que logra sumisión, que no es percibida como tal, basada en expectativas colectivas o creencias socialmente inculcadas, es la violencia que se ejerce sobre un agente con su complicidad.<sup>28</sup>”

En este caso los dependientes emocionales no pueden optar sobre acceder al mandato del otro o no, por el temor, el miedo y la incertidumbre del actuar de su pareja o de quien se encuentre a su lado, haciendo uso del poder ejercido por el otro y otorgado por el propio dependiente.

La violencia simbólica es mucho muy poderosa, como en el caso de Kafka, el hijo es agredido no físicamente pero si de manera espiritual, recibe la imposición y ésta tiene un efecto dominador en él, un efecto del que no logra ni siquiera darse cuenta de su sometimiento e imposición, causando daños al hijo que en su momento por la edad no alcanza a comprender, es como si recibiera golpes de parte de su agresor que no dejan huella visible sobre el cuerpo externo pero si causan daño interior, y cuando la violencia no se percibe no hay aparentemente de que defenderse, y ese es el doble poder que utiliza la violencia simbólica sobre el sujeto, y sobre las relaciones asimétricas, es decir que no se encuentran en igualdad de condiciones.

En el caso de la dependencia emocional, el dependiente estará esperando a alguien que se haga cargo de él, que lo ame, que le brinde afecto, compañía, que lo haga sentir bien, y sin duda alguna será lo contrario a lo que espera, lo que obtenga de la persona que ama y admira con benevolencia, por lo antes mencionado en las características de las parejas de los dependientes emocionales, y que son misóginos y narcisistas.

---

28 Chapela, María del Consuelo. “Educación de la teoría de la reproducción de Pierre Bordieu.” Documento de trabajo del Diplomado en promoción de la Salud. México, UAM-Xochimilco. 2004

### 4.3 Capitales simbólicos en la dependencia emocional

Los capitales son los bienes materiales o simbólicos que poseen los agentes y que pueden utilizar como recurso en el juego de la reproducción de significados, es decir en contra o en favor del sujeto y que puede utilizar en las diferentes circunstancias que se le vayan suscitando a lo largo de su vida.

Estos capitales son los siguientes:

Capital material o económico:

Se refiere a los bienes materiales del individuo, como el dinero, las propiedades etc.

En el caso de los dependientes emocionales, sobre todo de aquellos que dependen económicamente de su pareja, no pueden obtener otro tipo de capitales en su favor y entonces se ven nuevamente sometidos ante su pareja y aislados de la gente que los aprecia, al no poseer este capital, el dependiente emocional no puede hacerse responsable de sí mismo cuando es maltratado en cualesquiera de sus formas por su pareja.

Imaginemos que el dependiente emocional ha sido golpeado por su pareja, en medio de su enojo e iracundia lo deja tirado sobre el piso, y se marcha momentáneamente de su casa, el dependiente si no posee dinero porque el otro lo provee, maneja y distribuye, no puede salirse de su casa a refugiarse con algún familiar, amigo u otro, y es más severa la situación cuando éste se encuentra alejado de los que le quieren en otro Estado o a kilómetros de ahí.

Capital cultural:

Se refiere a los conocimientos y habilidades que posee un determinado agente. Los conocimientos incluyen desde luego a los aprendidos en la escuela o la educación formal, y los saberes populares ó de otra índole que se aprenden en contextos no escolarizados.

Los dependientes emocionales se encuentran en un punto medio, pudieran o no tener un capital cultural alto o bajo, aquí la importancia radica en el grado en que se le permite al dependiente emocional desarrollar ese capital, volvemos al caso del encierro y de las prohibiciones implícitas o explícitas de las parejas de estos sujetos, cuando no se le permite

estudiar, difícilmente podría intercambiar este capital cultural por capital económico, a través de un trabajo y un salario que lograra incrementar el desarrollo de sus capacidades humanas y por ende mejorar su salud.

Cuando el dependiente ha logrado quizá concluir una profesión y no puede ejercerla debido a las prohibiciones o falta de credibilidad en su capacidad de desarrollo profesional por parte de su pareja es lo que le genera una total inseguridad que lo encierra entre sus pensamientos, sus dudas y lo hace incapaz ante los ojos de los demás y de él mismo, disminuyendo la posibilidad de intercambiar este capital cultural por capital económico, social, o cultural, porque podría emprender una maestría, dar clases o integrarse a una empresa que le intercambie su capital cultural por económico, capital social si éste acudiera a lugares donde se encuentran las personas con su mismo capital, sería valorado por ellos y comenzaría a relacionarse con otro tipo de personas que ampliaran su perspectiva cultural, incrementado como consecuencia este capital e intercambiándolo por alguno de los antes mencionados que lo hicieran valorarse y reconocerse como un ser independiente y capaz de responsabilizarse de sí mismo.

#### Capital social:

Se refiere a las relaciones o vínculos sociales (vecindad, compadrazgo, amistad, etc.) con los que cuenta una persona y que en un determinado momento se pueden transformar en un recurso (como por ejemplo en fuerza de trabajo u otros favores como préstamos monetarios o en especie, o bien en consejos, orientaciones o asesorías).

Cuando el dependiente emocional se encuentra sometido por parte de su pareja, pierde contacto con sus amistades, y familiares, quedando aislado de las personas que le apreciaron, y cuando tiene la necesidad de comunicar las situaciones que le aquejan y los las busca percibe que ellos se encuentran ya en otro tipo de relaciones y con diversos compromisos sociales que difícilmente pueden coincidir con los compromisos del dependiente emocional, dejándolo solo parcialmente y alejado de la sociedad.

Capital Simbólico:

Se refiere al grado de reconocimiento, autoridad, liderazgo, respeto, credibilidad con la que cuenta una persona, y es la consecuencia de los capitales anteriores y de la apreciación o valoración que de esos capitales se haga en determinado momento y lugar.

Por ejemplo, un alto capital cultural puede contribuir a que una persona tenga un alto capital simbólico en un lugar donde las personas de mayor conocimiento son realmente valoradas y en caso contrario en un lugar donde las personas de mayor conocimiento académico son despreciadas o juzgadas, este capital cultural disminuirá su capital simbólico.

Los capitales pueden ser intercambiados, por ejemplo: el capital económico puede ser cambiado por capital cultural, ejemplo de ello es cuando se paga un curso y se intercambia capital económico por capital cultural.

En el caso de los dependientes emocionales sus capitales simbólicos se encuentran disminuidos, aunque no en su totalidad si en cierto porcentaje que afecta directamente la relación con las personas que le rodean.

Una de las características de los dependientes emocionales es que se aíslan de los demás, por un lado para evitar tener problemas con su pareja y por el otro para entregar en su totalidad su propia persona, tiempo, espacio y pensamientos al objeto de su amor, prueba de ello son los testimonios de mis siguientes entrevistadas.

Mi entrevistada Diana Mishel hace mención de lo siguiente:

*Yo le decía que qué tenía, pero decía que no tenía nada, me decía...es que tu ve tus actitudes, pero según yo no me daba cuenta que hacia, bueno para mi yo no hacia nada que no debiera hacer, y él se molestaba, no quería que yo le hablara a mis amigos y quería que nada más le hablara de hombres a él.*

En este caso Diana Mishel reconoce que su novio no quería que su novio se molestara con ella, motivo por el cuál el aislamiento de los amigos “hombres” fue voluntario, aunque la realidad es que fue meramente inducido por sus celos e inseguridades y por el temor a molestarlo y que se presentaran discrepancias entre ambos, lo cuál diera como resultado el rompimiento sentimental.

Elena García, otra de mis entrevistadas hace una gran aportación al tema que estamos tratando, describiéndolo bajo su propia experiencia:

*Cuando le decía que iba a salir con mis amigas de la Universidad él se enojaba y yo ya no salía con ellas, ha pero él si se podía ir, y ni las conocía, (aquí se refiere a que ella no conocía a las amigas de su pareja, puesto que no salían juntos con los amigos, sino cada quién por su parte) pero yo creo que en ese entonces él pensaba que me iba a ir con otro, o no sé, hasta le decía, crees que soy como tú que lo puedes hacer pero no te gusta que te lo hagan, a veces sí me iba y a veces no, y optaba mejor por quedarme y no tener problemas con él, para que no nos enojáramos.*

Elena reconoce, que para no tener problemas con su pareja, ella definitivamente no salía más con sus amigas, sin embargo, que él si lo hacía cuantas veces quería, y que ella ya no le reclamaba para evitar tener más discusiones.

*Lo que más me duele es haber dejado de salir con mis amigas, además muchas veces me peleé con mi papá, porque mi papá no lo quiere y no lo puede ver ni en pintura y llegue a tener problemas con mi papá y ahora digo para que, aunque igual digo creo que no es tarde para darme cuenta de eso.*

Ahora reconoce Elena que al ya no ser pareja del padre de su hija, es como ha logrado ver todo el daño que le fue causado y todas las cosas que permitió como mujer que le fueran arrebatadas, entre ellas su libertad para decidir con quién estar y con quién no, el salir con sus amigas a tomar un café o simplemente a caminar y platicar de su vida en común, y que la hacían sentir bien consigo misma.

Es notorio que la manera más fácil de controlar a la pareja es alejándola de las personas que pudieran estar en desacuerdo con el trato que su pareja le da, y que en determinado momento contribuyeran a meterle dudas al dependiente emocional respecto al maltrato que esta sufriendo por parte de su pareja emocional y lo llevará a terminar esa relación y salir del círculo vicioso en el que ha estado viviendo.

Mi entrevistada Alejandra Morales refiere lo siguiente de su última relación:

*Nelson no me impidió que me juntara con mis amigas...no ..pero si utilizaba el chantaje sutil de que me quedara con el diciendo que yo podría estar otro día con mis amigas, lo malo fue cuando él ya no estuvo conmigo y que todo se terminó, cada una de ellas había hecho su vida, tenían otras amigas y ya no me incluían en sus planes, sus tiempos a veces ya no se empataban con los míos y cuando lograba estar con ellas, sus platicas eran ajenas a mi, a veces no lograba comprenderlas y les decía riendo, a chinga donde me perdí, porque eso no lo sabía, fue difícil integrarme nuevamente al grupo y me di cuenta de lo que estaba perdiendo por hacerle caso a él.*

Al aislarse, estos sujetos comienzan a perder capital simbólico ante las personas con las que se relacionaban en sus diferentes formas, laboral, amistosa, familiar, cultural, etc., al perder el total sentido de la realidad y pertenencia sobre ellos mismos, se alejan de la gente, dejan de frecuentar a sus amistades y por defender a la persona que aman de los comentarios que sus allegados pudieran hacer sobre éste, comienzan a perder el contacto con ellos, conducta que repercute negativamente en su futuro cuando el dependiente emocional ésta pasando por una crisis emocional con su pareja y de repente se encuentra a si mismo solo y alejado de la gente que alguna vez le llegó a apreciar.

## **5. DERECHOS HUMANOS: IMPORTANCIA Y RECONOCIMIENTO DE LA DIGNIDAD A TRAVÉS DEL SUJETO Y SU CORRELACIÓN CON LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.**

*“Me reconozco, me respeto y me hago respetar por los demás, porque soy tan valioso como tú, como él, como ellos y como todos los seres que habitamos este mundo”*

*Griselda Hernández Mejía.*

### **5.1 Marco referencial sobre los Derechos Humanos de los niños y las niñas de México y de otros países como desencadenante de la dependencia emocional**

El Estado Mexicano ha suscrito y ratificado decenas de instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos, aplicables al derecho de la igualdad y a la no discriminación, tanto del sistema internacional de derechos humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), como del sistema interamericano, integrado por la Organización de los Estados Americanos (OEA).

En el ámbito del sistema de la ONU algunos instrumentos internacionales aplicables en materia de igualdad y no discriminación son los instrumentos de derechos humanos, el Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos y el pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, así como sus protocolos facultativos, aprobados en el seno de la OEA, como lo son la Convención Americana sobre Derechos Humanos y el Protocolo Adicional a la convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales o Protocolo de San Salvador.

Por otra parte en el artículo 1<sup>o</sup>, párrafo tercero, de la Encuesta Nacional para la No Discriminación, se establece el derecho a la no discriminación derivado de la prohibición expresa de todo tipo de discriminación “motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias, el estado civil, o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas”.<sup>29</sup>

---

29 Encuesta Nacional Para la No Discriminación (Enadis, 2010)

Por lo antes mencionado, se entiende por discriminación contra las y los niños toda distinción, exclusión, restricción o preferencia basada en la edad de los niños que tenga por objeto o resultado la anulación o la disminución de la igualdad ante la ley, el reconocimiento, goce o ejercicio de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales. Se consideran prácticas discriminatorias entre otras, aquellas que obstaculicen las condiciones mínimas necesarias para su crecimiento y desarrollo saludable; que a los y las niñas se les impida declarar ante procedimientos judiciales o administrativos.

La discriminación niega el ejercicio igualitario de libertades, derechos y oportunidades a cualquier persona; la excluye y la pone en desventaja para desarrollar de forma plena su vida; la coloca, además en una situación de alta vulnerabilidad. Esa desventaja sistemática, injusta e inmerecida, provoca que quienes la padecen sean cada vez más susceptibles a ver violados sus derechos en el futuro, como en el caso de los dependientes emocionales.

Todos los seres humanos estamos o debiéramos estar enterados de la existencia de los Derechos Humanos, los cuales son inherentes a cada ser, ya que cada uno de ellos es fundamental para que nuestra vida sea digna, respetada y podamos vivir en un ambiente que nos permita desarrollarnos en todos los aspectos de la vida que nos confieren.

En el artículo 5. De la Declaración Universal de los Derechos Humanos,<sup>30</sup> se establece lo siguiente:

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes (deshonrosos, humillantes).

Por tanto ningún menor debiera recibir como parte de la educación castigos que afecten su integridad en ninguna de las formas.

---

30 Declaración de los Derechos Humanos, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, México, 2006, en: <<http://www.cdhdhf.org.mx/index.php?id=normuniversa>> (Consultado el 20 de enero de 2011)

En la convención sobre los derechos de la niñez<sup>31</sup> emitida por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos del Distrito Federal, en su artículo 5° dice así:

*Nuestros papás, mamás o tutores tienen la responsabilidad y el derecho de orientarnos en nuestro desarrollo, a fin de que ejerzamos los derechos que nos corresponden.*

Sin embargo es bien sabido que en las escuelas no se llevan a cabo programas de apoyo a la familia cuyo propósito sea el fomentar el conocimiento de los derechos humanos y los derechos de la niñez, a los padres de familia para que éstos puedan orientar a los menores sobre los mismos.

Dentro de la convención antes referida se hace mención de otro artículo que es el 12°, y dice así:

Los niños y las niñas tenemos derecho a opinar sobre los asuntos que nos afectan y nuestra opinión debe tomarse en cuenta.

Hago mención de este artículo ya que algunos padres abusan del poder que tienen ante los menores cuando éstos externalizan su sentir e inmediatamente son reprimidos, a través de palabras altisonantes, maltrato físico y/o psicológico, en cualquiera de sus formas afectando la integridad del menor.

En el Artículo 14° del documento antes citado se establece lo siguiente:

Los niños y las niñas podemos pensar y creer en lo queramos, para lo cual retomo nuevamente la carta al padre de Kafka de nuestro capítulo anterior, en donde se hace mención sobre lo siguiente:

*Todos mis pensamientos se hallaban bajo tu poderosa presión, incluso también aquellos que no coincidían con los tuyos, mis pensamientos en apariencia independientes de ti, llevaban desde el principio el peso de tu veredicto adverso.*

---

31 Convención sobre los Derechos del niño, Comisión de Derechos Humanos del Distrito federal, México, 2006, en: <<http://www.cdhdhf.org.mx/index.php?id=normino>> (Consultado el 20 de enero de 2011)

Por las características antes mencionadas he de ratificar que los dependientes emocionales muestran un grado muy alto de inseguridad sobre la toma de decisiones en diversas circunstancias, motivo por el cual constantemente dejan esa labor a la persona que se encuentra a su lado, debido a la constante desaprobación vivida durante su niñez, cada vez que trataban de hacer algo sin tomar en cuenta la opinión de los demás, lo cual incrementaba aún más su ya evidente inseguridad y falta de confianza en si mismos.

El Artículo 16° de la misma Declaración hace referencia a lo siguiente:

Todas las personas deben respetar nuestra vida privada y no perjudicar nuestra imagen o reputación.

En el caso de los menores existen ciertos actos, conductas o comentarios de parte de las personas que se encuentran la mayor parte del tiempo en convivencia con ellos, los cuales podrían generar una baja en su autoestima, cabe mencionar que la mayoría de las veces son los progenitores y la familia que los rodea quien ha contribuido para que así sea, al realizar comentarios de tipo despectivo respecto a los niños desvalorizándolos frente a alguien más, creándoles conductas de inseguridad y menosprecio, volviéndolos más vulnerables ante la sociedad y proclives a sufrir todo tipo de abusos.

Muestra de lo antes mencionado, es el relato de mi entrevistada Alejandra Morales, quién expresa así su sentir respecto a su pasado y la repercusión en su presente.

*Al finalizar la secundaria una de las cosas que me acuerdo y no se me olvida fue que mi mamá me regañó por el bajo promedio que había sacado ... diciéndome que con ese promedio no me iban a aceptar en la preparatoria yo me puse triste y preocupada porque decían todos mis tíos que yo no podía con la escuela, que si con la secundaria (decían) apenas podía con las materias ahora imagínate, decían... en la preparatoria no va a poder con ella, al escuchar eso y más porque no me lo comentaron a mí, sino a mi mamá y yo me oculté para escuchar lo que decían ...cuando escuché todo eso me puse muy triste, porque me comparaban con mis primos y muchas veces me regañaban enfrente de ellos o de mis tíos.*

En el apartado tres se mencionó acerca de las características de los dependientes emocionales, y cabe mencionar que una de ellas es precisamente que estas personas por lo general se muestran inseguros al realizar alguna actividad se trate de la que se trate, ya que su nivel de auto confianza es bajo o nulo, y una de las causas de esta situación es derivada del trato que recibieron de sus personas significativas durante la niñez, y que afecta su desarrollo personal en sus relaciones de pareja y en todos los ámbitos en los que se encuentre relacionado.

El Artículo 42° de la misma convención establece lo siguiente:

El gobierno debe dar a conocer nuestros derechos de manera amplia para que niñas, niños y personas adultas los conozcamos por igual.

Es de suma importancia hacer hincapié en las escuelas primarias y secundarias sobre la necesidad de la apertura de una materia que explique los derechos humanos de los menores y que se encargue de realizar un estudio a fondo sobre el comportamiento de los mismos para detectar todo abuso sobre ellos ya sea en su hogar, en la escuela, y por parte de algunos profesores o compañeros de clase que se éste llevando a cabo, y que la detección sea a tiempo y oportuna para poder canalizarlos con el especialista en cuestión psicológica o legal, así mismo que reciban asesoramiento legal cuando se trate de una situación de abuso en el peor de los casos físico, refiriéndonos a golpes y malos tratos que dañen la integridad del menor bajo cualquiera de sus formas, evitando daños que pudieran ser irreversibles y que afecten la vida de los niños cuando lleguen a la edad adulta.

## 5.2 Importancia de la dignidad de los seres humanos que conlleva a padecer dependencia emocional.

La dignidad es el valor de nuestro ser<sup>32</sup>, implica también reconocer que nos merecemos el respeto de todo aquello que valoramos como la vida, la libertad, nuestras ideas y opiniones, nuestra familia, nuestro trabajo, nuestras pertenencias, nuestras creencias, lo material y lo inmaterial que hace nuestra vida humana.

Lo más importante de la dignidad es que el sujeto se reconozca como un ser humano tan valioso como cualquier otro ser vivo sobre la tierra; el fomento de la dignidad como la había mencionado anteriormente comienza en el hogar a través de los valores morales que se rigen dentro del hogar y en las instituciones académicas.

Estas son algunas de las actitudes que atentan en contra de la dignidad de las personas.

Humillar, ignorar, comparar, mentir, insultar, burlar, menospreciar, ironizar y golpear.

Prueba de ello es el comentario de mi entrevistada, y que alude lo antes mencionado en cuestión de comparación:

Mi entrevistada: Diana Mishel hace una referencia muy detallada bajo su propia percepción y experiencia, al análisis antes realizado.

*Siempre me decía mi mamá, dice !hay! ¿porqué no eres como tu hermano? si fueras como él, otra cosa sería...entonces eso se me quedó siempre.*

Para que una persona desarrolle dependencia emocional, es preciso haber sido menospreciada durante su niñez, como en el caso de Diana Mishel, estas personas lo que realmente buscan en el otro es el reconocimiento y aceptación que ellas mismas no se tienen y que no les mostraron en la etapa de la infancia que es cuando se desarrolla la seguridad del sujeto para que pueda valerse por si mismo.

---

32 Mendoza González Mónica Adriana, Ledesma Hernández Claudia. Manual para construir la paz en el aula, cuadernos para la educación en Derechos Humanos, México, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. 2007

Cuando los derechos de los menores han sido violados en su niñez, difícilmente reconocerán en la etapa adulta la violación de los mismos, no sabrán reconocerlos y no sabrán tampoco de qué forma hacerse valer ante el otro, incluso en el peor de los casos ni se darán cuenta de que están siendo violentados por su pareja sentimental, ya que así ha vivido toda su vida.

Mi entrevistada Alejandra Morales, da muestra de lo que significa ver violado su derecho de dignidad, tanto por la otra persona como por ella misma.

*Mis amigas me decían que lo dejara pero yo no les hacía caso y me conformaba con un mensaje donde me comentara que me quería y así pasaron muchas cosas que yo permití y no me daba cuenta de la magnitud de lo que estaba pasando, hasta que un día fuimos a una fiesta yo le reclamé que porqué llegaba con ella, la chica con la que me era infiel y todavía ella me reclamó a mi y a él que me comentara que él ya andaba con ella (ella es casada) yo sólo le comenté pues decide con cual de las dos te quedas. y en ese momento él no me dejó sola y estuvo conmigo, al ver eso la otra se enojó y le dijo... ahora me llevas a mi casa, yo no dije nada solo él me dijo me acompañas a dejarla a su casa y después te llevo a ti, a lo cual yo accedí porque ya era noche y no sabía por dónde andaba, y cuando me dejo en mi casa yo sólo le comenté entonces qué decides te quieres quedar con ella o conmigo y él me contestó que conmigo porque lo que había pasado, para él había sido una muestra de lo que yo sentía por él y decidimos regresar.*

Lo antes mencionado por mi entrevistada es una muestra de cómo una persona puede perder la dignidad propia a cambio de no quedarse sola, de una caricia, un beso, una palabra de aliento y sobre todo en este caso a cambio de seguridad, atentando contra ella misma y permitiendo que los otros lo hagan bajo su consentimiento de una forma tan sutil que ni ella misma se dio cuenta.

Retomando la etapa de la infancia y la importancia de los Derechos Humanos en las instituciones de educación, hago hincapié en la manera en que los educadores transmiten sus conocimientos a los estudiantes, utilizando conductas autoritarias que van escondidas en

una actitud de disciplina, con normas , reglas y castigos, así cómo escarmentos a los estudiantes como lo es el hecho de darles su calificación reprobatoria ante el grupo, exponiéndolos a las burlas y malos comentarios de sus compañeros, generándoles una baja autoestima e inseguridad, conductas de parte de los profesores que pueden dejar huella por muchos años y repercutir en el futuro del menor, llegada la edad adulta y ser presa fácil de los cazadores de dependientes emocionales que sólo buscan en ellos satisfacer sus propios deseos.

La autoridad ejercida por parte de los profesores en las instituciones educativas de forma incorrecta es la que desarrolla en los menores los principales miedos que marcaran sus actos y conductas ante los demás, convirtiéndolos en seres vulnerables ante cualquiera.

*“Sin autoridad no hay proceso educativo, sólo se aprende de aquéllas personas a las que se les reconoce autoridad, se les respeta o aprecia. Se trata de aquéllas a las que estamos en disposición de escuchar y lo haces con la mente y el corazón abiertos. Pero la autoridad no tiene que ver con el autoritarismo. El autoritarismo se impone con la amenaza, con la intimidación, con la posibilidad de represalias, etc. La autoridad te la reconocen, ésta basada en la legitimidad. Se gana con coherencia, con capacidad de diálogo, sabiduría”.*

*Paco Cascon*

La mayoría de los dependientes emocionales fueron hijos de padres autoritarios, estudiantes de profesores autoritarios y ya en su actualidad pareja sentimental de sujetos autoritarios, y en ello radica la importancia de reconocer los derechos humanos y ejercerlos en la vida de todos y cada uno de los individuos para no ser más violentados en su persona.

La autoridad se lleva a cabo con el firme propósito de mantener el orden en determinado lugar y no para intimidar a los seres humanos e imponer las reglas de un solo sujeto sobre la seguridad personal de los demás, creándoles traumas y conflictos que ensombrecerán su vida futura a través de inseguridades que dañen su autoestima y su propia vida.

¿Cuestión de disciplina u obediencia?

Si lo que los profesores desean formar son seres autónomos e independientes, entonces deberían de ejercer la autoridad para fomentar la disciplina en los menores y no la obediencia de los estudiantes.

Cuando el profesor actúa de manera autoritaria imponiendo reglas y obligando a que los estudiantes adopten ciertas conductas, su efectividad se basa en el abuso de poder, en el miedo que infunde, en las amenazas, en los castigos, y ellos obedecen a los mandatos u ordenes por temor, miedo o conveniencia.

Este es el caso de los dependientes emocionales, sus temores, e inseguridades son los que los llevan a mostrar ante su pareja una aparente obediencia y sumisión.

La disciplina radica en lograr que el sujeto pueda actuar de una manera voluntaria y con conocimiento previo de sus deberes, teniendo su conducta bajo control, actuando independientemente de los sistemas de castigo, la disciplina se hace efectiva cuando ésta se transforma en autodisciplina o disciplina personal al hacer propias las reglas y normas en la familia, la escuela y aquéllos lugares en que el menor pasa la mayor parte del tiempo.

Por otro lado el sujeto que se basa en la obediencia, es aquél que actúa bajo presión, temor, coacción, de una voluntad que no le pertenece, se desorganiza cuando no tiene la supervisión o el castigo, la obediencia limita la auto confianza y eso deriva en la carencia de la toma de decisiones, por lo cual estos sujetos esperarán constantemente que se les diga que hacer y el momento justo.

Por tanto una disciplina bien forjada conlleva en los sujetos el manejo adecuado de sus responsabilidades, ya que los convierte en seres capaces de controlar su tiempo, y esfuerzo, para orientarlos al logro de sus objetivos en Pro de su desarrollo y satisfacción personal.

Los dependientes emocionales son seres que la mayor parte de su vida han sido tratados con autoritarismo por parte de las personas que se han hecho responsables de su crecimiento y desarrollo, en donde la base primordial de su educación fue infundida por

miedos y temores, arraigados en su conciencia como consecuencia de castigos y amenazas que constantemente violentada sus derechos humanos.

El dependiente emocional a menudo no reconoce la diferencia entre ser un sujeto con dignidad propia, valorado y respetado por sí mismo, ya que su actuar es producto de los mandatos, deseos y sugerencias del otro, al encontrarse en la idea errónea sobre lo que significa el amor a su pareja los límites de dicho trato hacia él son totalmente invisibles e irreconocibles.

Los dependientes emocionales son agredidos, desvalorizados en todas sus formas, discriminados<sup>33</sup>, y catalogados con infinidad de adjetivos descalificativos por parte de sus parejas que atentan de forma consciente, alevosa y ventajosa sobre sus debilidades, que en este caso son las pseudo palabras de amor, caricias que esporádicamente su objeto de amor llegue a proporcionarles y por tanto minimizan al sujeto hasta su totalidad.

Violencia y maltrato pareciera ser lo mismo cuando de someter a otro se trata, y ésta asociado con todo tipo de acción que logre lastimar física y psicológicamente la dignidad y la integridad de los más vulnerables cuya finalidad es modificar sus conductas para su propio fin.

Tipos de maltrato<sup>34</sup>.

#### *Maltrato físico:*

Consiste en el uso intencionado de la fuerza para provocar daño físico, es decir todo tipo de acciones no accidentales de parte de alguien más, se incluyen los daños resultantes de castigos físicos, agresiones deliberadas con objetos punzo cortantes como cuchillos, pica hielo, cúter, navaja, otro tipo de instrumentos como correas, cigarrillos, cables eléctricos, entre otros.

---

33 Organización Panamericana de la Salud (OPS), Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes, en: <http://www.ops-oms.org/spanish/ad/fch/ca/derecho35.pdf> (Consultado el 09 de Abril de 2011)

34 Instituto Interamericano del Niño. Programa de Promoción Integral de los Derechos del Niño poder. "Fichas sobre Niñez y Adolescencia en Riesgo Social" Montevideo, OEA.. 2002

*Maltrato psicológico o emocional o afectivo.*

*Activo:*

implica conductas tales como rechazo, aislamiento, ignorar, o aterrorizar, desvalorizar o menoscabar sistemáticamente la autoestima de la otra persona mediante cualquier forma de expresión actitudinal o verbal que le provoque daño psicológico.

*Pasivo:*

Es cuando la persona no recibe de parte de los que se encuentran a su alrededor el afecto, el amor, el apoyo y la protección (esto en caso de los menores) la privación afectiva.

Mi entrevistada Elena García, hace mención de lo siguiente:

*una vez en una pelea así muy fuerte me dijo: "es que me arrepiento de haberte conocido, hubiera preferido tener otra hija con la otra que contigo" y que no se que, y le dije pues si papacito pero ya es demasiado tarde la tienes conmigo y ahora te aguantas.*

En este caso se puede notar el daño emocional causado a Elena de parte de su pareja y el padre de su hija, no sólo la hace sentir inferior a su actual pareja, la desvaloriza ante ella misma, atenta contra su dignidad de mujer y su autoestima. Es un claro ejemplo de la violencia que viven a menudo los dependientes emocionales.

Cabe mencionar que los Derechos Humanos de los dependientes emocionales han sido violados desde la niñez, y no los reconocen simplemente porque no tienen la información adecuada y suficiente de ellos, motivo por el cual muy difícilmente logran darse cuenta de esto cuando están siendo violentados por sus parejas.

### 5.3 El lenguaje como detonante de la violación de Derechos Humanos en la Dependencia Emocional.

El lenguaje es de suma importancia para el desarrollo de la dependencia emocional y la violación de los derechos de los seres humanos, muchas de las agresiones verbales radican en la forma en que se expresa el sentir del otro<sup>35</sup> sobre el dependiente emocional, porque la manera en que se dicen las cosas es la que determina la visión del sujeto sobre su propia vida y de los de su alrededor, las palabras en verdad importan, no tanto por lo que dicen, sino por lo que hacen en la vida de los individuos.

Mi entrevistada Alejandra Morales hace alusión a lo siguiente:

*Cuando era niña me catalogaban que no podía con la escuela y que comparación con mis primos y cuando era firma de boletas me regañaban por las calificaciones tan bajas que tenía, del porqué sacaba esas calificaciones y me comparaban con mis primos y muchas veces me regañaban enfrente de ellos o de mis tíos,*

Como ya lo había mencionado, las palabras importan y mucho, y más cuando se trata de la integridad de una persona, pero mucho más importancia tiene ésta cuando la finalidad del lenguaje es crear una conducta de inseguridad en la pareja para retenerla o para elevar el propio ego de quien la transmite.

En el caso de Alejandra Morales, fueron sus propios progenitores quienes fungieron como verdugos de su vida, exponiéndola ante sus familiares y por su experiencia compartida durante la entrevista y el análisis de la misma se puede notar el objetivo principal de su vida, demostrarse que puede lograr sus objetivos y la necesidad que experimenta de sentirse aceptada y reconocida por quienes se encuentren a su alrededor.

---

35 Azais Héctor Islas. Cuadernos de la igualdad, tomo 4. "Lenguaje y Discriminación" Consejo Nacional Para Prevenir La Discriminación. México, 2005

La manera de hablar, el tono de voz, el volumen, la claridad del lenguaje, la velocidad al pronunciar las palabras dicen mucho de la personalidad de los sujetos.

Una persona que ha sido violentada en sus derechos humanos, que ha sufrido discriminación ya sea por raza, género, color de piel, status social, nivel cultural (no referido únicamente a un nivel escolar, recordemos que todo conocimiento sobre un arte, un oficio, una profesión, es cultura) distinción, aislamiento, etc. Normalmente tiende a hablar con un tono de voz bajo, inseguro, con un léxico poco congruente e inseguro, y sus palabras terminan en tono de pregunta.

Una persona que habla apresuradamente muestra inseguridad ante sus propias palabras, poca credibilidad sobre sus propios sustentos temiendo ser descubierto por su interlocutor.

Una persona que maneja un lenguaje fuerte y agresivo ante su interlocutor da muestra de una persona que se encuentra a la defensiva temiendo ser agredida o minimizada por el otro, como probablemente lo fue d

El cuidado de la palabra radica en la manera en que se dicen las palabras y sobre quién se establecen éstas.

Los dependientes emocionales normalmente son personas que han sido agredidas en todos los aspectos de su vida, y sufrido constantes violaciones de sus Derechos Humanos, y se encuentran extremadamente persuasivos a las palabras que son dirigidas a ellos, más cuando éstas hacen mella en alguna de sus deficiencias, haciéndolas no solo más notorias sino creándoles mayor inseguridad en sí mismos y volviéndolos más vulnerables ante los ojos del otro.

## 6. CONCLUSIONES:

### LA AUTORESponsABILIDAD DEL SER HUMANO EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA EL LOGRO DE SU PROYECTO DE VIDA

Sapere Aude!

¡Ten valor de servirte de tu propio entendimiento!<sup>36</sup>

Los estudios realizados con anterioridad sobre dependencia emocional la refieren como un trastorno de la personalidad del sujeto que la padece, Castelló Blasco (2005) se introduce mucho más en la historia de vida del sujeto para explicar más a fondo las causas que derivaron este problema, encontrando efectivamente que la raíz de dicho trastorno se encuentra en las vivencias de su infancia; sin embargo, y a pesar de sus características, y el análisis realizado sobre la dependencia emocional por diversos autores se queda únicamente en la explicación de las causas y consecuencias, sin llegar a una reflexión más profunda como la que se realiza en este trabajo, en donde se trata de reflexionar sobre la dependencia emocional como un problema que va más allá del ámbito psicológico y social.

La dependencia emocional es un serio problema de salud, refiriéndome al concepto de problema de salud que ya analizamos en este trabajo y que es todo aquello que disminuye las capacidades humanas y por ende sus capitales simbólicos, los cuales coadyuvan al sujeto a lograr sus aspiraciones; cuyo origen de acuerdo al análisis hecho a partir de las entrevistas realizadas y los resultados que se obtuvieron de éstas; se encuentra en el desarrollo del sujeto durante su infancia y de las carencias emocionales de su niñez.

He de mencionar que no se trata de victimizar al sujeto y mucho menos de culpabilizar a sus progenitores de las consecuencias que conlleva dichas carencias y del resultado de la vida futura de estas personas; la dependencia emocional va más allá de ser un trastorno de la personalidad, como lo mencionaban algunos psicólogos y psiquiatras, tiene mucho que ver efectivamente con la violación de los Derechos Humanos, y el cómo éstos afectan a los sujetos cuando no alcanzan a percibir la violación de los mismos sobre su persona.

---

<sup>36</sup> Es una expresión del latín, que indica «atrévete a saber»; también suele interpretarse como «ten el valor de usar tu propia razón». Su divulgación se debe a Immanuel Kant, en su ensayo ¿Qué es la Ilustración?, aunque parece que su uso original se da en la Epístola II de Horacio del Epistularum liber primus: Dejar la minoría de edad para hacerse responsable de sí mismo.

Por otro lado, si bien es cierto que el origen de la dependencia emocional radica en la vivencia del sujeto durante su niñez y la coparticipación de sus personas significativas, también lo es el hecho de que al llegar a la edad adulta, cada ser es responsable de su propia vida, que debe ser capaz de realizar sus aspiraciones y de lograr su proyecto de vida, el cual es el eje principal de esta reflexión sobre cómo la dependencia emocional merma la realización de dicho proyecto.

Kant<sup>37</sup>, menciona que la ilustración es la salida del hombre de su auto culpable minoría de edad, lo que llamamos la primera infancia, la niñez, en donde por cuestiones seguridad y de salvaguardar el bienestar del niño, son los padres los encargados de cuidar de él y prodigarle seguridad en todos los aspectos de la vida, sin embargo también hace alusión a la manera en que los sujetos al llegar a la edad adulta viven en el estadio de la minoría de edad, evadiendo la responsabilidad sobre su cuerpo, sus decisiones y su propio entendimiento, esto es guiarse por sí mismo, sin esperar la aprobación de los demás.

La causa de evadir el propio entendimiento es como dice Kant, sin duda alguna la pereza y la cobardía de dejarse guiar por la razón, en cuestión de razonamientos sobre sus propias cuestiones, como un juego de azar en donde bajo sus propios riesgos y tropiezos es como ha de aprender a resolver sus problemas, sin esperar a que vengan otros a hacer lo que a él le corresponde.

Kant estaba de acuerdo en que, el bienestar de cada individuo radica en la libertad para gobernarse a sí mismo, sus ideas, sus creencias, rigiéndose siempre por los designios de su propia razón.

En el caso de los dependientes emocionales por el temor de equivocarse al tomar una decisión, es como van dejando de lado esa responsabilidad a los otros, en este caso a su pareja sentimental, a un hermano, a un amigo, o a los progenitores, a todo aquél que le evite en lo mayor de lo posible esforzar un poco pensamiento, su sentir y el razonamiento de las circunstancias que le obliguen a tomar decisiones sobre su propia vida sin la aprobación o ayuda de otra persona, es por eso que a cambio de que sea otro quién haga esta labor por ellos, deciden entregar de manera voluntaria su vida al otro, a cambio de esa aparente

---

37 Kant, I., "¿Qué es Ilustración?" en *Filosofía de la Historia*, Buenos Aires, Ed. Nova 1978

estabilidad emocional, como una forma de evadir su propia realidad, porque no decirlo realidad de la cual ha decidido permanecer alejado por sus propios temores.

La mayoría de las relaciones dependientes se basan en la imposición de significados que denigran al sujeto y lo minimizan con la única finalidad de someterlo al mandato del otro, que hace uso y abuso del poder que tiene sobre el más vulnerable, en este caso su pareja, ya sea de manera directa o indirecta a través de las palabras y los actos que merman la estabilidad emocional de las personas, permitido por el dependiente emocional por la situación que ya mencionaba, el temor de hacerse responsable sobre su propia vida.

Kierkegaard hace hincapié en la conciencia de la gente sobre su propia vida, la manera en que ésta ha de llevarse a cabo cada día, bajo sus propias reglas y normas de convivencia, en su realización personal y creación de alternativas para que este propósito pueda llevarse a cabo a través de métodos y estrategias que puedan ir abriendo caminos a su paso y en la construcción de una vida más satisfactoria en pro de su felicidad.

Kierkegaard afirmó, como hoy lo hacen posdefensores de los Derechos Humanos, el valor del individuo, valor que tienen por el solo hecho de ser un ser humano, donde merece respeto hacia sí mismo, su persona y su integridad física y moral.

Hizo un llamado al compromiso con las propias decisiones que el individuo debe llevar a cabo en su vida, decisiones que deben estar encaminadas a satisfacer sus propias necesidades, físicas, económicas, emocionales, entre otras, sobre las cuales debe regir su vida; toda persona debe hacerse responsable de sí mismo y no depender de otra persona para sentirse feliz, alegre, protegido, amado, respetado o aceptado, y cuando el individuo no logra obtener esas expectativas en las personas con las que se encuentra, tiene la responsabilidad, la obligación y la libertad de elegir otras alternativas encaminadas al logro de sus propósitos personales.

En el caso de los dependientes emocionales, el sujeto debe aprender de sus experiencias pasadas para superar y aprender a afrontar las presentes no para dejarse llevar por las malas experiencias que marcaron su vida hasta el grado de convertirlo en un patrón a seguir

durante toda su vida, victimizándose a si mismo y reconociéndose como incapaz de cuidar de su propia persona.

La libertad es un Derecho que tienen todos los seres humanos y la violación de este derecho es considerado un delito penal, delito que continuamente cometen los dependientes emocionales sobre su persona, el encierro es psicológico, mental, verbal, así como la prohibición de pensamientos y expresión que continuamente pasa por la aprobación de su pareja emocional.

Kierkegaard hacia referencia a la libertad individual; hoy en día el esclavismo y el secuestro es castigado por las leyes de México porque ya no está permitido, sin embargo la dependencia emocional tal pareciera que sigue creando esclavos de mente, alma y corazón, con una subordinación y sumisión consensuada entre los individuos, que no permite a los seres humanos ejercer esa libertad sobre su persona, sus temores, miedos e inseguridades mal infundados son los que los traicionan constantemente entregándose al otro sin oposición alguna de su parte, y obedeciendo sus mandatos cual si fuera una regla que se debe seguir u obedecer, pero como todo acto, éste también tiene su razón de ser, así lo decía Kierkegaard, "Es una protesta contra la comodidad burguesa" es decir desfavorablemente el sujeto se encuentra en una zona de confort con la relación que tiene aunque atente contra su dignidad, contra sus decisiones, deseos y anhelos no es capaz de cambiar su vida, por un lado porque es más cómodo delegarle responsabilidades al otro, aquí la importancia radica realmente en qué tan dependiente o tan consciente es cada persona sobre la situación por la que está pasando.

La dependencia emocional se da entonces cuando la persona tiene miedo de ser abandonada por su objeto de amor o posesión, así lo llamaría yo, no tanto por que en verdad lo ama sino por lo que le es proveído por el otro, y la sumisión es en realidad una aparente sumisión cuyo objetivo es no perder aquello de lo que no es capaz de responsabilizarse el dependiente sobre su propia vida.

En realidad la dependencia emocional deja de ser una dependencia en el momento en que el sujeto asume las consecuencias de sus actos ante el otro, es decir que sabe que el otro no le ama, pero da solución a problemas que él difícilmente podría llegar a resolver, y no ésta en busca de que el otro llegue a amarle porque sabe que nunca lo hará y consciente de ello decide permanecer en la relación.

Cabe mencionar que de acuerdo a las entrevistas realizadas, y la experiencia personal con cada uno de mis entrevistados pude percatarme de algo muy importante, que el sujeto no siempre es víctima del otro, que así como la dependencia emocional hace daño en la psique del sujeto que la padece, también en algunos casos es generadora de actitudes y cambios positivos en la conducta, ¿porqué?, la respuesta es la siguiente.

Un dependiente emocional, puede que esté con una persona al principio por amor, y la estabilidad emocional, sin embargo si esta persona no le provee al dependiente emocional la economía suficiente, el mismo tratará de estabilizarse económicamente, porque en el fondo sabe que no cuenta con su pareja en este aspecto, un ejemplo claro de ello, es lo que a veces llegamos a escuchar sobre la experiencia de un joven en labios de sus padres, ¿Qué le paso a mi hijo?, cuando vivía con nosotros no tenía necesidad de trabajar y nunca lo hizo ni para comprarse un par de zapatos y ahora que vive con esa mujer, ya hasta trabaja; y es entonces cuando los padres no logran entender porqué sucedió eso, bueno fue precisamente por esa cuestión, porque la hija o hijo estaba acostumbrado a tenerlo todo y ahora al verse solo y a lado de una persona que no le apoya en ese aspecto, y quizá también por permanecer dentro de la relación hace cosas que por otros jamás haría, esta es una de las cosas positivas, que no en todos los casos se da, pero si en algunos, cuando el temor de perder a la pareja es mucho, y les da valentía para hacer hasta lo imposible y lo inimaginable ante los ojos de los demás por permanecer a lado de sus pareja y que no los abandonen.

Lo más importante de toda la investigación que se hizo respecto a la dependencia emocional es que cuando el dependiente por fin logra darse cuenta por lo que esta pasando y acepta que tiene un problema de salud, debido al tipo de relación que sostuvo con su pareja es cuando comienza a dudar<sup>38</sup> sobre qué, quién está actuando de forma incorrecta y

---

38 Evans Patricia, Abuso Verbal, La Violencia Negada. Argentina, Nexos vergara, ISBN: 950 15 2165 6, 1992,1996 cap.

que el que tiene un serio problema de personalidad es el otro y no el dependiente emocional, lo que genera que el dependiente indague con sus allegados sobre sus relaciones sentimentales para saber si estas se rigen por conductas igual a la suya, y al ver que son de forma distinta, comienza a darse cuenta de la violación a su derecho de dignidad que mencione en el capítulo sobre Derechos Humanos y la dependencia emocional, y se da cuenta de que él o ella y su pareja han estado viviendo en realidades distintas, en donde ella lo que buscaba era tener una relación de reciprocidad, en donde ambos están dispuestos a dar amor, cariño, respeto, comprensión, a apoyarse incondicionalmente uno al otro, sin embargo la realidad es que su pareja lo que busca es tratar de satisfacer sus propias necesidades y anhelos a través de ella.

Esto es lo que finalmente logra que el dependiente emocional se empodere de sí mismo para buscar sus propios intereses en base a su razón, alejando de él los miedos e inseguridades que le fueron conferidas dentro de la misma relación, en donde fue víctima del abuso verbal de su pareja y por tanto desvalorizado.

## 7. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez Juan Luís, Jurgenson Gayou. Cómo hacer Investigación Cualitativa: fundamentos y metodología. México, Paidós Educador, 2003.
- APA (American Psychiatric Association); Frances, A.; Pincus, H.A.; First, M.B. DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales- IV- Texto revisado. Washington, D.C. Masson, ISBN 9788445810873, 2001.
- Arroyo Hiram. La Promoción de la Salud en América Latina: modelos, estructuras y visión crítica. Puerto Rico, MPHE Editor, 2004.
- Azaís Héctor Islas. Cuadernos de la igualdad, tomo 4. "Lenguaje y Discriminación" Consejo Nacional Para Prevenir La Discriminación. México, 2005
- Bauman Zygmunt. Amor Líquido. Acerca de la Fragilidad de los Vínculos Humanos. Madrid, Paidós, ISBN 9788437505886. 2005
- Beattie Melody. Ya No Seas Codependiente: Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo. México. Grupo Patria Cultural, ISBN 9683904734 2003
- Bucay Jorge. EL CAMINO DE LA AUTODEPENDENCIA. Argentina. Marcos Editorial, 2002.
- Bucay Jorge. EL CAMINO DEL ENCUENTRO. Argentina. Marcos Editorial, 2007.
- Castelló Blasco Jorge, Dependencia Emocional: Características y Tratamiento. Madrid, Editorial Alianza, 2005.

- Cerqueira María teresa OPS/OMS, Evaluación de la Promoción de la Salud, Principios y Perspectivas. Organización Mundial de la Salud, Washington. D.C Organización Panamericana de la Salud, 2007.
- Chapela M. Vínculo intersubjetivo: alternativa de cambio en las profesiones de la salud humana. Medellín Colombia, Revista de la Facultad Nacional de salud pública, Vol. 27, Núm.1, 2009
- Chapela, Consuelo "Promoción de la Salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria". En: Edgar C. Jarillo Soto y Enrique Guinsberg (eds.) La Salud Colectiva en México. Buenos Aires, Temas y Desafíos. Lugar editorial, 2006.
- Chapela, M.C. Una definición de Salud para Promover la Salud. México, En prensa, 2005.
- Chapela, María del Consuelo. "Educación de la teoría de la reproducción de Pierre Bordieu." Documento de trabajo del Diplomado en promoción de la Salud. México, UAM-Xochimilco. 2004.
- Czeresnia Dina, Machado de Freitas Felipe. Promoción de la Salud: conceptos, Reflexiones, tendencias. Buenos Aires, 1ª ed. Lugar Editorial, 2006.
- Evans Patricia, Abuso Verbal, La Violencia Negada. Argentina, Nexos Vergara, ISBN: 950 15 2165 6, 1992,1996 cap. XII.
- Foucault, M. El discurso del poder. México, Folios ediciones, 1984.
- Instituto Interamericano del Niño. Programa de Promoción Integral de los Derechos del Niño, poder. "Fichas sobre Niñez y Adolescencia en Riesgo Social" Montevideo, OEA, 2002

- Kant, I., "¿Qué es Ilustración?" en *Filosofía de la Historia*, Buenos Aires, Ed. Nova 1978.
- López-Ibor Aliño, Juan J. & Valdés Miyar, Manuel (Dir.) *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*. Barcelona: Masson. [ISBN 978-84-458-1087-3](#), 2002.
- Martínez Salgado Carolina. Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social. México, Universidad Autónoma metropolitana. Núm. 81, 2008.
- Mendoza González Mónica Adriana, Ledesma Hernández Claudia, Manual para construir la paz en el aula, cuadernos para la educación en Derechos Humanos, México, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. 2007
- Millon, T. & Everly, G. *La personalidad y sus trastornos*. Barcelona, Martínez Roca., 1994.
- Millon, T. Inventario, Un Millón de estilos de personalidad [MIPS]. Buenos Aires: Paídos. 1997.
- Palomo Tomás y Jiménez Arriero Mirapeix Miguel Ángel, Trastornos de la personalidad, en: MANUAL DE PSIQUIATRIA. Capitulo 24, editorial Ene Life publicidad y editores, 2009.
- Riso, Walter. *¿Amar o depender? Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*, Barcelona, España: Granica. 2004.
- Riso, Walter. Cuestión de dignidad: aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo, Colombia, Grupo Editorial Norma, 2008
- Savater Fernando. El valor de educar. Barcelona, Editorial Ariel, S.A, ISBN 84-344-1167-9, 1997

## 8. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Castelló Blasco, J. **ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL". I** Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en:  
[http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)  
(Consultado el 14 de marzo de 2011)
- Convención sobre los Derechos del niño, Comisión de Derechos Humanos del Distrito federal, México, 2006, en: <<http://www.cd hdf.org.mx/index.php?id=nornino>>  
(consultado el 20 de enero de 2011)
- Declaración de los Derechos Humanos, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, México, 2006, en: <<http://www.cd hdf.org.mx/index.php?id=noruniversal>>  
(Consultado el 20 de enero de 2011)
- Guinsberg, Enrique, "La relación hombre-cultura, eje del psicoanálisis", en revista *Subjetividad y Cultura*, México, N° 1, 1991; reproducido en la 2ª ed. de *Normalidad, conflicto psíquico, control social*, ob.cit., y el sitio web de la revista *Subjetividad y Cultura*:  
[www.plazayvaldes.com](http://www.plazayvaldes.com) (Consultado el 17 de junio de 2011)
- Introducción al Enfoque Emancipatorio de la Promoción de la Salud: Documento de circulación interna de la academia de promoción de la salud de la UACM. Profesor-investigador de tiempo completo. Academia de Promoción de la Salud de la UACM. Correo electrónico: [david.garcia@uacm.edu.mx](mailto:david.garcia@uacm.edu.mx), <http://www.saludcolectiva-unr.com.ar/docs/SC-066.pdf> (consultado el 24 de octubre 2010)
- Kafka, Franz, Carta a su padre. Copyright, 2000. [www.elaleph.com](http://www.elaleph.com) (consultado el 16 de diciembre de 2010)

- Organización Panamericana de la Salud (OPS), Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes, en: <http://www.ops-oms.org/spanish/ad/fch/ca/derecho35.pdf> (Consultado el 09 de Abril de 2011)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de Salud, Constitución de 1946. <http://www.who.int/about/definition/es/> (consultado el 15 de febrero de 2010)
- Organización Mundial de la salud. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata: OMS; 1978. Disponible en: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9243541358.pdf> (Consultado el 16 de noviembre 2010).
- Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales Parte 1. Diez cuestiones estadísticas de especial interés en salud pública mundial. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2007. Disponible en: [www.who.int/entity/whosis/whostat/WHS2007Sp\\_Parte1.pdf](http://www.who.int/entity/whosis/whostat/WHS2007Sp_Parte1.pdf) (Consultado el 20 de Junio 2011).
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Guía de Intervención mh GAP, para los Trastornos Mentales, Neurológicos y por Uso de Sustancias en el Nivel de Atención de la Salud no Especializada, Programa de Acción Mundial para Superar Las Brechas en Salud Mental. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010. ISBN: 9789241548069. Disponible en: [whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548067_spa.pdf) (Consultado el 20 de junio del 2011)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Prevención de los Trastornos Mentales, Intervenciones Efectivas y Opciones de Políticas. Informe Compendiado. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2005. Disponible en: [www.who.int/entity/mental\\_health/evidence/Prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_spanish\\_version.pdf](http://www.who.int/entity/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf) (consultado el 20 de Junio del 2011)

## 9. ANEXOS ARGUMENTADOS

### 9.1 Anexo Número 1.

Entrevista realizada a Roberto Gutiérrez, estudiante universitario.

**¿Hola como te llamas?**

ROBERTO GUTIERREZ

**¿Me podrías platicar un poquito sobre como fue tu niñez?**

Si claro

**¿Como eras de chiquito, cuando tenías una edad más o menos de 6 años, que te encontrabas en el preescolar?**

Pues yo creo como toda la mayoría de los niños, juguetero, en esa edad recuerdo estar saliendo del quinder para entrar en la primaria y que más puedo recordar de mi infancia que viví parte de toda mi vida en ese tiempo con mis papás, en casa de mis abuelos, yo creo que fue una infancia, donde en el núcleo de la familia de mi hermano, en donde jugaba con mi hermano, con mis amigos, y este soy el más chico de todos mis hermanos, no, entonces todos mis hermanos, la mayor me desfasa por diez años y la más cercana a mí, son tres años y medio.

**¿Como te llevabas con tus hermanos?**

Mira, con mis hermanos me llevaba bien en relación con lo cercano en, bueno en la familia son tres hermanas, un hermano y yo, con mis hermanas por edades, hay una que es la hermana mayor en donde la relación no era tan buena porque es más grande que yo, estarás en el entendido que por la diferencia de edades no teníamos más que una relación de familia, de hermanos pero de jugar con ella pues no, con mis hermanos mayores pues no, con mi hermana la que me lleva 3 años que es la cuarta, con ella era con la que jugaba y con mi hermano que es el tercero que era con el que jugábamos, no y en relación con mis hermanos así era.

**¿Y con tus papás?**

Con mis papás yo creo que fue buena la relación, como creo que en todas las familias, donde en su momento mi papá se veía por los gastos de todos sus hijos, en cuestión de

uniformes, útiles escolares, educación, alimentación y vestimenta, no, pero como te digo que éramos cinco hermanos y las condiciones económicas, en ese momento a veces son de altibajos y recuerdo que el estar muy apegado al núcleo de mis abuelos, vivir en casa de mis abuelos pues mi abuelo veía más por los dos hombres de los hijos de mi mamá, ósea por mi y por mi hermano y mi papá cubría los gastos de mis hermanas y mi abuelo cubría mis gastos y de mi hermano en cuestión de vestimenta y lo hacía en apoyo a mis papás.

### **¿Más allá de lo emocional como era la actitud de tu papá hacia contigo?**

Mira yo creo que no te puedo decir que hubo un bueno, respeto indudablemente en la cuestión de amor, no tanto apapacho, porque mis padres no son de ese carácter, tanto mi padre como mi madre no son tanto de abrazar a sus hijos porque no había tal por parte de ellos, pero si había un apapacho y más cariño por parte de los abuelos, de hecho he comentado que para mi, mis padres que me engendraron son mis padres, pero para mi mis padres en el crecimiento que tuve y en caminar juntos y llevar mi vida han sido mis abuelos a los cuales considero más como padres.

### **¿Y como era la cuestión en el quinder como te llevabas con tus compañeros?**

Yo creo que normal no, he de yo creo que vas más a jugar que a aprender algunas cosas, entonces yo recuerdo que era más el juego con la socialización porque estas en, una primera etapa en donde estas empezando a dejar la familia, a dejar tu hogar porque te vas preparando a estar separado que es natural que es la cuestión para educarte no, entonces en ese sentido yo creo que es como todos los niños en la primera etapa que sientes el temor de dejar a la familia y cuando entras al quinder pues obviamente lloras...recuerdo, varias veces que no llegaron temprano por mí a recogerme al quinder y en cuestión emocional recuerdo esas cuatro o cinco veces que pasaron haber llorado porque fui el último de los niños que entregaron y que salí, y pues siempre fui a escuelas públicas.

### **¿Cuando ibas, en el quinder cambio en algún momento la conducta de tus papás hacia a ti, de tus abuelitos, que era lo que tu notabas en ellos?**

Mira mis papás trabajan durante toda su vida, yo a mis papás no los veía más que durante las noches, entonces quines nos iban a dejar al quinder eran mis abuelos, mi abuelita me vestía, me daba de desayunar y me llevaba al quinder, posteriormente en la tarde mi abuelita

tenía que hacer la comida y entonces el que iba a recogerme era mi abuelito, por eso te comentaba tanto de la figura paterna y materna porque lo vi más reflejado a la parte de mis abuelos, a mis papás si los veía de hecho hacia con ellos la tarea, mi abuelita no estudio más que hasta la primaria pero la estudio ya grande, cuando mis hermanas estudiaron la primaria, y la estudio en la misma escuela donde la estudiaban mis hermanas, pero en el turno de la tarde, ahí saco su certificado, algo así como el programa ahora para adultos el INEA que hacen su primaria o secundaria, algo así parecido y te lo estoy hablando de aquellos tiempos, te estoy hablando del 85, y mi abuelita nos ayudaba en un principio con mi abuelo, que el no termino ni la primaria, entonces a mi nada más me ayudaban en la cuestión de las tareas, quien me supervisaba era mi papá y quien me revisaba las tareas eran mis hermanos y mis hermanas mayores y mis papás porque trabajaban no me revisaban y los mayores eran los que se ponían a hacer la tarea conmigo en el quinder y parte de la primaria, posteriormente en la secundaria ya fue diferente porque ya era algo que yo tenía que hacer, lo único que si recuerdo en la primaria es que siempre me costo un poquito la lectura y en segundo año las multiplicaciones y siempre que llegaba mi papá, por ahí de las siete u ocho de la noche, me ponía a leer él una revista y eso era diario y mi mamá en la cuestión de las tablas, entonces pasas por ese proceso de aprenderte las tablas de a fuerzas, esa es la parte emocional pero más a pegado a mis abuelos que a mis papás.

**En este caso** se puede notar la carencia emocional debida a la ausencia de los padres, y que fue otorgada a los abuelos paternos, como una mera necesidad de ser cubierta por quienes fungieran con el rol paterno y materno, durante una etapa tan importante como lo es la infancia.

**¿Cómo veías la conducta de tus hermanos y la tuya hacia tus papás y tus abuelitos, ellos llegaron a ver a tus abuelitos con más cariño que a tus papás como tú?**

Mira yo creo que ellos ya estaban más grandes aunque pasaron por lo mismo el proceso que yo lleve por lo mismo, mis papás trabajaban y los que nos cuidaban eran mis abuelos, en cuanto a cariño yo no te puedo decir porque ellos, lo que si te puedo decir es que a mi papá le entregan su casa y yo ya estoy más grande no, y una de mis hermanas la segunda se casa y se va de la casa y le entregan su casa a mi papá del INFONAVIT cuando yo estaba a punto de terminar el tercer año de secundaria y los otros dos hermanos mayores que yo se

van, o sea en posición sería el tercero y la cuarta porque yo soy el quinto se van con mis papás a su casa, la mayor se queda en casa de mis abuelos conmigo pero duraría menos de seis meses y se casa, entonces yo me quedo con mis abuelos en su casa a vivir con ellos.

### **¿Y tus papás cómo tomaron esa decisión?**

Mira yo creo que como mis papás siempre han decidido respetar las decisiones que sus hijos han tomado porque han sido las decisiones más correctas, y pues yo siempre le he tenido un gran cariño a mi abuela, porque mi abuelito ya en paz descansa, pero cuando me dijeron que ellos se iban y ellos me preguntaron que si yo me quería ir con ellos o me quedaba con mis abuelos, la decisión mía fue quedarme con mis abuelos, porque estaba por terminar el tercer grado de secundaria, porque también me apegaba mucho la cuestión religiosa, porque estuve desde muy pequeño, desde los cinco años de monaguillo en la parroquia, entonces todos los fines de semana me veían en misa, ayudándole al sacerdote y pues los amigos y las amistades pues siempre ir a un nuevo complejo o unidad habitacional implica conocer a nuevas amistades, nuevos vecinos a lo que igual y a veces no te acostumbras a más retirado de tu escuela o a cambiarte de la misma escuela que fue algo que yo no quise hacer y por eso decidí quedarme en casa y mis papás respetaron mi decisión

### **¿Algo que mencionaste de que desde muy pequeño empezaste a ser monaguillo, quién te inculco esa idea o ese gusto por la religión?**

Mira yo te voy a decir que mi familia es católica, todos son 100% católicos no fervientes, son de ir a misa, si pero no de ir todos los domingos a misa, el yo estar en la iglesia fue porque empecé a ir al catecismo de los 4 años y a las misas dominicales que eran a las diez de la mañana, cuando cumpla los cinco años, uno de los seminaristas que ya no está pero fue seminarista y vivió en la capilla me dice que le ayude a llevar la gaveta, entonces ahí empieza mi acercamiento hacia la cuestión religiosa y entonces ya posteriormente me revisten como monaguillo y así es como yo llego, mi familia no es tan ferviente, entonces esto nace más por gusto y porque estaba todos los domingos en misa y por otro lado tenía un primo que es sacerdote ahora ya, y que en aquel entonces era seminarista, entonces era un primo que era muy cercano a la familia y por él puedo decirte que estaba más inmerso en la religión que por mi propia familia, porque si mi mamá, si mi abuelita pero no eran tan católicas como de estar todos los domingos en misa y los viernes rezando el rosario y todo ese tipo de cosas.

# BIBLIOTECA UACM

## ¿Entonces prácticamente la idea fue tuya?

Si por indicación del seminarista y por hacer algo que te va empezando a agradar y lo vas haciendo tan cotidianamente que sigues estando ahí.

## ¿Y ya estando en la secundaria, cómo te llevabas con tus compañeros?

Mira en la secundaria hubo siempre...te voy a platicar algo muy importante ya que repercutió en mi estado de ánimo, yo cuando nací, nací con un lunar en la mejilla, era un lunar negro con vello y estaba en todo mi cachete, obviamente recibes apodos en la primaria y en la secundaria, siempre fui criticado y me hicieron mucha burla por mi lunar, de hecho me decían el manchado y me decían el panda, cuando estaba en la secundaria, tenía más afinidad con amigas que hacía los amigos, éramos tres los que nos juntábamos de amigos y nos juntábamos con cinco amigas, y hay algo muy crucial en la secundaria y es que yo decido en la secundaria y a los quine años operarme este lunar por estética y también porque recuerdo que cuando salíamos a paseo con mi mamá o que salíamos al mercado con mi abuelita y mi mamá o que salíamos a algún lado se me quedaba viendo mucho la gente y entonces si recuerdo los momentos a veces en que mi mamá cuando la gente me volteaba a ver decía pinché gente babosa no, o volteaba y decía qué le ven, entonces como que te vas etiquetando y te vas haciendo como de una lapida que te va pesando conforme vas viviendo tu niñez, y entonces mi decisión fue operarme, ya me había llevado mis papás a la raza con el especialista para operarme desde pequeño, pero lo que pasa es que había un riesgo de que había conexión del vello con nervios y al operar podía quedar mudo, ciego o sordo, entonces mi papá indudablemente dijo no, si él toma la decisión cuando sea más grande pues que lo operen y a los quince años tomo esa decisión, justamente por las burlas que sufres tu cuando estas en la secundaria porque es cuando sufres muchos apodos y ahí son más como manchados y lo decido, pero con mis amigos yo creo que fue bastante buena la relación.

**Se nota en este caso** como desde temprana edad, la sociedad y sus mismos compañeros eran los que lo hacían presa de burlas y malos comentarios, y probablemente me atrevo a decir, que eran los niños, quienes lo juzgaban, actitud que lo orillo a convivir más con las niñas, ya que son las mujeres quienes menos burla ejercen sobre las cuestiones estéticas hacia los compañeros y las que tienden a aceptar al otro bajo cualquier circunstancia.

Y tal pareciera que la decisión de operarse el lunar no fue del todo una decisión propia, más bien encaminada por los malos comentarios y las burlas de la gente, no solo de sus compañeros de escuela sino de las personas que lo llegaban a mirar en la calle, en cierta forma como una búsqueda de ser aceptado por los demás.

**¿Después de que te operaste el lunar, cambió en algún sentido tu forma de pensar, de llevarte con tus compañeros, de convivir con ellos?**

Fíjate que no, porque mis amigos me aceptaban tal y como era, pero obviamente la gente de la iglesia me ubicaba por el niño del lunar y cuando me quito el lunar pues me ubicaba de una forma y después de otra, y hoy tengo una cicatriz, de hecho, muchos tanto en la preparatoria como en la universidad me preguntaban que porque tenía esa cicatriz.

**¿Y qué contestabas?**

Que tenía un lunar

**¿Alguna otra situación que de alguna manera haya marcado tu adolescencia cuando estabas en la secundaria, algo que te haya hecho sentir un poco de inseguridad?**

Mira durante la primaria y la secundaria, después del tercer grado de la primaria y hasta el tercer grado de secundaria y parte de la preparatoria, bueno en el bachillerato ya no fue así, estaba muy gordito, en la primaria tendría unos nueve años, estaba pasadito de peso, bajé de peso durante la cirugía después de los quince a los 17 que me hicieron la otra intervención quirúrgica y ya estaba yo en el bachillerato y ahí fue cuando ya bajé de peso, llegué a pesar 88 Kg. y llegué a ser talla 40, y a veces por estética, pero si te llega a afectar también, imagínate gordito, chistoso y con un lunar, pues también era como centro de burlas de algunos de los que, bueno tu sabrás que en la primaria o secundaria siempre hay gandayitas de los mismos de tus compañeros que son algo medio especialotes y que son los que te ponían apodos y ese tipo de cosas y a lo que me decías si hubo algo que me marco fue el sobre peso, me decían gordo, también algo que por ahí de segundo de primaria me toco usar lentes y recuerdo porque me hacían bromas de cuatro ojos, yo uso lentes desde los 7 años de edad hasta la fecha, fue parte también de hecho.

**Es importante mencionar**, que la mayoría de los dependientes emocionales son personas inseguras, inseguridades que por alguna diferencia con los demás, han sido marcados durante su niñez, circunstancia que los afectara de por vida en la edad adulta y que los orillara como en este caso a hacer hasta lo imposible por cumplir con las normas de la sociedad, ya sea en lo estético, físico, emocional, económico o en lo cultural, y en caso de no lograrlo les causara frustraciones que repercutirán en su conducta con ellos mismos y con los demás, ya que los volverá presa fácil para las personas que aprovechan y abusan de la inseguridad de éstos sujetos para satisfacer sus propios anhelos, deseos y ambiciones, con el único fin de conseguir sus propios propósitos.

**¿Y con estas tres cosas que de alguna manera probablemente te afectaban a ti cómo era tu conducta con tus compañeros, digamos tenías amigos, te llevabas bien con ellos?**

Pues con ellos era normal, con los que se burlaban si tenía forma de responderles la burla, lo hacía y si no había forma, pues ni modo me quedaba callado, y pues es ciertamente algo que te lastima porque finalmente estas burlas pues si te afectan no, y te digo el empezar a bajar de peso entra más en una cuestión estética, recuerdo ya estar en bachilleres cuando empecé a bajar de peso, fui con un homeópata, empecé a bajar de peso y te quedan mejor los pantalones, te vez mejor, yo siempre usaba la ropa muy holgada, empiezo a usar la ropa más entallada y a meter las playeras dentro del pantalón, cuando antes las usaba por fuera por la pancita, entonces por estética a veces y por gusto yo empecé a perder peso, y ahora creo no estar gordo y bueno me acepto tal y como soy.

**Me acepto tal como soy...** Ahora que ha logrado bajar de peso, siente y sabe que se ve bien, y es cuando se acepta porque se encuentra aunque el no lo ve así, dentro de las normas de la sociedad y los estándares de la misma, es decir la percepción generalizada de que lo bello en cuestión de estética es estar delgado y lo feo y no aceptado ni deseado es estar pasado de peso.

**¿En la secundaria y por lo regular cuando eres adolescente y te encuentras en esa etapa, a veces se da la situación de que te gusta la niña de enfrente y en ese entonces es cuando tu tienes todavía algo de sobrepeso, como te sentías respecto a eso, llegaste a tener algún tipo de relación durante la secundaria, una novia?**

Mira te voy a contestar una cosa, noviazgo en la secundaria no lo tuve, yo recuerdo haber

tenido un noviazgo y hasta eso muy tonto en la iglesia, yo tendría unos 8 años y la niñita con la que andaba, yo era monaguillo, yo digo de mano sudada, porque si nos dimos dos besos en la boca fue mucho, esa niña tenía 7 años, se llamaba Arleth y fue un noviazgo pues mas de niños de pañal...tengo una preferencia sexual, que desde la secundaria lo sabía y en esta parte que tu dices en la secundaria, nunca tuve un noviazgo, ni en la secundaria ni en la preparatoria porque pues yo ya sabía cuál era mi preferencia.

### **¿En qué momento fue en que te diste cuenta o bajo qué circunstancia?**

Mira yo creo que desde sexto de primaria había como que una atracción un poquito hacia mi maestro de sexto año, porque obviamente en la primaria ya empiezas a ver estas cuestiones de los órganos masculino y femenino, ya empiezas a tener busto y empiezas con las niñas a toquetear a tener situaciones precoz, y yo ya empezaba a ver que me gustaba la gente de mi mismo sexo, entonces fue esa parte desde la primaria, igualmente compañeros de grupo, porque me juntaba más con las niñas y había compañeritos del grupo que se me hacían atractivos y ya en la secundaria es en donde dices si, si, pero te lo vienes a reafirmar en el bachillerato, a la mejor mi historia o parte de mi vida fue no tan igual como la de muchos yo me doy más cuenta y tengo una vida sexual ya más activa, empiezo a tener una relación sexual hasta los 23 años, antes no se había dado nada no, digo a la mejor cada quien vive su experiencia a diferente edad, y nunca es tarde para tal, pero en la cuestión de preferencia yo ya lo sabía pero ya para llevar una vida sexual ya más activa empecé estando ya en la universidad.

### **¿Y con esta persona que fue tu pareja a los 23 años cuánto duró la relación?**

Te digo algo, dicen que el primer amor nunca se olvida y es algo muy bonito, duramos alrededor de seis meses, como siete meses, no espérame duramos un poquito más, y fue algo muy chistoso porque yo tomé un diplomado en derechos humanos y ahí lo conocí, entonces duraríamos como unos ocho meses más o menos que fue la primera persona con la que tuve mi primera experiencia sexual y fue mi primer amor en la vida

### **¿Y de los dos quién fue el que inició la relación, quién fue el que dio el primer paso?**

Mira tomábamos este diplomado Angy y yo, (Angy es como le dice de cariño a su amiga, Angélica) estábamos en aquel entonces en el CGI y tomamos este diplomado en el San Francisco de Alejandro y a este chavo ni lo conocíamos porque íbamos de diversas

universidades y de otros lados, el trabaja en letra "S" que es un suplemento que habla de sexualidad y de las personas del mismo sexo, bueno ahí lo conozco en este diplomado y como que en un principio hubo un acercamiento de flechazo, te voy a contar toda la historia porque estas hablando de las relaciones emocionales, fue algo muy padre porque bueno Vero (se refiere a su amiga Verónica) me decía este chavo quiere algo contigo y los que te conocen y saben que rollo, bueno a lo mejor ya lo sabían mis amigos en la universidad porque es algo que puede ser visible. Conozco a este chico y me invita a salir y yo acepto no, y salimos a comer y obviamente yo le digo a la Angy que iban a pasar por mi, porque íbamos al diplomado los sábados de 9 hasta las tres de la tarde y me quedé de ver con él en Miguel Ángel de Quevedo y me invita a comer y me dijo que tenía una preferencia sexual y que pues le latía, y bueno al principio como que te sacas de onda y dices hay caray, este ya salio del closet no, cuando yo todavía no estaba al 100%, no seguro sino que todavía no me había decidido, no lo había externado como ahora lo hablo y te lo digo y no me causa ningún problema porque al fin y al cabo soy un ser humano y valgo por lo que soy más no por mi preferencia, entonces seguí saliendo con este chico y hubo una situación algo desalentadora porque a los quince días de que salimos a comer dos veces y de que el sabía que onda, yo salgo al sanitario y por ahí de la una de la tarde, todavía no se acababa el diplomado salio detrás de mi, y ya estando en los baños se acerco y me dijo que le gustaba y me dio un beso y al cual correspondí yo, pero también me quede sacado de onda, entonces recuerdo haber salido del sanitario no se qué cara tenía, ni lo se ahora pero llegué con mi amiga Angelica y le dije pasó algo, estoy sacado de onda, salimos afuera, le comenté no tenía ganas de entrar obviamente porque estaba sacado de onda y se molestó Angy, fue por mis cosas y ya no quise entrar, entonces nos salimos le platique todo en el camino, le comente a Angy que ya habíamos salido en otras veces, y me vino esta declaratoria de él y ya anduvimos, posteriormente sufrí una cuestión dolorosa en la relación casi a las tres semanas de llevar esta relación de noviazgo en donde yo había confiado porque el me había dicho que no tenía a nadie, uno de los expositores en el diplomado era su pareja y hacían un trío y me desanimé lo cual me entristece demasiado que posteriormente hablo con él, y a veces cometes muchos errores y aceptas cosas que a lo mejor no te gustan, pero por amor, y a lo mejor aceptas tal y como son las cosas y acepté la relación y seguí andando con él, yo en un principio quería dejarlo, lo mandaba a la fregada y posteriormente no tardaba ni dos días cuando seguí andando, lo que él ratificaba era que en las relaciones te encontrabas con diferentes

personas, que podías andar tanto con una persona como con otra, a lo cual yo lo veo como una promiscuidad, no te voy a negar que aún sigo sintiendo algo por él y cuando lo llego a ver todavía se me mueve el gusanito y todo lo que se me pueda mover no y ese fue mi primer amor y así sucedieron las cosas.

**¿Y en este caso me dices que aceptaste aún así la relación, sabiendo que tenía otras personas, qué era lo que él te hacía sentir, qué era lo que tal vez él te ofrecía o te daba a ti para que tu continuaras en esa relación?**

Mira dicen y dicen bien, yo nunca había tenido una relación sexual, dicen mis amigos y no son gays, son heterosexuales, tanto mujeres como hombres que el sexo te hace feliz, a pesar de lo que me hacía sentir porque era bueno, cariñoso, y en una relación donde la comunicación es buena y la confianza, pues yo me enamoré de mi príncipe azul, entonces eso fue mi primer enamoramiento y por eso aceptaba muchas cosas, te voy a decir que sexualmente y hasta la fecha sigue siendo de mis tres experiencias con diferentes personas con el único que he tenido una relación sexual satisfactoria que digas mmm, que rico sentí ha sido con él, y no te quiero decir que con las demás no he tenido buenas relaciones sexuales, pero no se llegó a tanto, pero si fue como que mejor que en otras, hubo mas sentimiento y apapacho y hubo agasajo pero se te hace monótono y tuve otra persona que no me llenaba en esta situación sexual no, a la mejor era querer estar con él y hacer otras cosas, y con Rogelio por ahí de noviembre lo vi y bueno que recuerdos... y ahí te das cuenta de que a la persona que amas a veces esta dependencia emocional o este sentido de tu primera pareja, tu primer amor nunca lo olvidas este a pesar de que te hagan lo que te hagan puedes estar ahí no.

Porque me la hizo, me jugo chueco y a pesar de eso nos hemos seguido viendo y no te voy a negar que ha sido uno que otro faje y hemos ido mas allá de hecho, claro que obviamente yo me cuidó demasiado, no soy un promiscuo pero este, te voy a confesar una cosa ahí que mi primera relación sexual fue sin protección y fui a la clínica de la condesa y afortunadamente y bendito sea Dios no he salido con ninguna infección y ahora me cuidó mucho más porque pasas un momento en el que se siente horrible, se siente una incertidumbre saber que puedes tener alguna enfermedad más allá de VIH, una enfermedad de transmisión sexual, pero eso te deja una experiencia, la primera vez que yo metí las cuatro patas con él ahí valoras y haces conciencia de cuidarte no, y es así como fue mi primera relación y como lo

conocí y aún te digo nos llegamos a frecuentar y te soy sincero aún todavía lo quiero y aún siento cosas por él.

**Cabe mencionar que** uno de los factores que generan dependencia emocional es la adicción o el gusto por el sexo con la pareja, que aunque el sujeto dependiente sea humillado, maltratado física o verbalmente siempre habrá alguna razón a su parecer para continuar manteniendo este tipo de relaciones que han sido consideradas por muchos autores como destructivos.

**¿Con el me dices que durante cuánto tiempo?**

Duramos 8 meses bien, y después platicamos y hasta la fecha nos seguimos viendo como amigos y más que amigos.

**¿Después de haber terminado con Rogelio cuánto tiempo tardaste para relacionarte con alguien más y porqué?**

Hay mira fue algo muy chistoso porque conocí a otra persona, voy a omitir nombres pero fue de aquí de la Universidad y era una persona muy linda y se empezó a dar una relación y pues ya posteriormente la relación tronó, obviamente si dolió porque lo quería y el también me quería, porque me esperaba, me echaba raight a la casa, comíamos juntos, lo esperaba y cuando él salía temprano me esperaba, era muy padre, se dio ya después como una cuestión monótona y siempre fue una relación así muy monótona, o sea nada más no pasó de un faje y ya se acabo, y estoy en el entendido que él es una persona de closet y que no se ha querido abrir al 100% con otras personas, se dio ya como una relación seria como al mes, y fue una persona que me movió mucho, pero todo fue tan monótono, siempre lo mismo, lo mismo que a la mejor te cansas y también la otra persona se cansa y pues no terminamos como se dice en buenos términos,.

**¿Y qué tipos de conductas de él hacia ti son las que lograron que se diera la relación?**

Mira eran detallitos, yo le traía comida y el me traía chocolates.

### **¿Cómo te trataba él a ti, qué cosas eran las que te decía emocionalmente para que tú te quedaras ahí?**

Pues el que me trajera a la casa, de que no me quedara solo en la casa, de que me diera un right, el consentirme el apapacharme, fueron las cosas que se me empezaron a dar en pauta, poco a poco progresivamente y esa fue la actitud en la cual se dio la relación.

**Los dependientes emocionales, y de acuerdo** a lo estudiado respecto a la conducta de sus parejas para con ellos, no reconocen a las personas que los aman, que los tratan bien, y les dan su lugar como sus parejas acordes, ya que de acuerdo a Castelló Blasco<sup>39</sup> a los dependientes emocionales les gusta conquistar y hacerse sentir merecedores de ese amor y cariño que otro le ha de prodigar, por eso es que cuando se encuentran con una pareja que les de lo que buscan incesantemente, no la reconocerán y la relación se terminara.

### **¿Cuánto tiempo duró?**

Un poco más de un año.

### **¿Después de haber terminado con esa relación cuánto tiempo tardaste para iniciar otra?**

Un buen rato yo creo que más de un año, conocí a un maestro de la UVM que trabaja con mi hermana y a la par andaba con este otro chavo, Alejandro se llama, ya andando con Alejandro, con él duré la primera vez como seis meses y tronamos sin hablarnos como seis meses, nos volvimos a buscar, volvimos a andar, volvimos a tronar, volvimos a andar.

### **Antes de que continúes, yo te preguntaría ¿porqué terminar y porqué regresar?**

Mira en las relaciones homosexuales que no son lo mismo que las relaciones heterosexuales, te voy a decir porque no son lo mismo, porque en las relaciones homosexuales hay mayor posesión y existe mayor celos ¿no?, y este chico me celaba demasiado con mis amigos y recuerdo que el primer problema fue porque no me acompañó cuando tuve un problema de un accidente automovilístico a dejar el carro a la agencia, porque no tenía tiempo y no sabía cuánto tiempo se fuera a tardar, y bueno termina precisamente porque a otro día me habla y me dice que había ido a acompañar a su amigo Lalo a comprarse ropa, y finalmente pues ya sabes el show que puedes hacer; así primero

---

39 Castelló Blasco Jorge, Dependencia Emocional: características y tratamiento. Madrid, Alianza Editorial, 2005

está Lalo y que me chingue yo, y hay varias cosas que se dan para que se de el rompimiento,.

### **¿Cuáles son y quién busco a quién para arreglar las cosas?**

Él me busco como al mes o mes y medio y me dijo que iba con todo para recuperarme y recuperar la relación le dije que yo necesitaba tiempo, que tenía que pensarlo, me tomé el tiempo, me volvió a buscar y dije va a intentarlo, la primera vez que anduvimos, todo fue así como de cariño, ternura y todo lo que tu quieras, en la segunda fue lo mismo, él en su casa no saben lo que es, en mi casa saben mis hermanas, pero no saben mis papás y sí lo sabe gente más cercana a mi, la cual le tengo confianza, aunque podría sospecharse de mi preferencia sexual, aunque trato de ser lo más cuidadoso posible porque yo creo que ésta es una cuestión muy personal y hay cosas en la intimidad que puedes hacer y no tienes que ponerte un letrero que diga soy gay no, porque para serte sincero vives en una doble vida, una doble moral y para mi fue un poquito difícil este proceso no, bueno, eso es por lo que terminamos y posteriormente volvimos a andar, que fue el segundo intento y volvimos a tronar porque a mi habían cosas que me molestaban, porque me hablaba demasiado, me celaba demasiado y pasaron cuatro veces y ya a la quinta no aguanté y siempre que pasaba algo, cuando nos veíamos él estaba como si nada hubiera pasado, todo lo olvidaba y yo era el que le recordaba y le decía es que no me parece esto y esto, y por eso él decía que siempre se la hacía de tos, y por esa misma situación terminamos, y **después yo lo busque más que nada al miedo de quedarse uno solo** salimos muy poquito, volvimos a tener problemas y volvimos a tronar y ya se dio de él de hablar con mis amigas para ver qué rollo y porqué me estaba comportando de manera diferente con él y cómo me comportaba con mis amigos, y a mi se me ocurre mandarle un mensaje a una de mis amigas y le habla a mi amiga y hace toda esta cuestión y yo me encabrono, le hago un show, le digo que se dan las cosas por terminadas y luego él insiste en que hablemos y en que le de una oportunidad y se la doy y posteriormente yo creo que ya desde esa última vez o un poquito antes yo ya no sentía nada por él, te soy honesto porque en esa relación anterior tuvimos una relación sexual que por cierto a veces no te satisface ¿no?, entonces en lo sexual no me latía y no fuimos compatibles en muchas cosas, a él le gusta otro tipo de música, él tiene otro tipo de gustos e intereses en cuanto a su forma de vestir, diferentes a las mías, entonces no éramos compatibles en muchas cosas y eso me lo dijo en la vez que me dijo que volviéramos es que

no fuimos compatibles en esto y en esto y de ahí fue agarrarme además de que yo ya tenía este vínculo con el maestro de la UNAM, Felipe y por eso decidí terminar, lo mejor de esta parte emocional de quedarte solo es que lo piensas y si te da mucho miedo y llega el momento de decir, yo no me siento a gusto aquí y mejor me hago a un lado y terminas con lo que no te gusta, por eso terminar, terminamos creo que no es lo más correcto, hasta la fecha él no me ha buscado ni yo lo he buscado y creo que todo lo que fue ya murió ¿no?

**Cuando hace referencia de** esta incompatibilidad, lo hace de tal forma que pareciera que es él quién la piensa, sin embargo he de decir que fuera de la entrevista me comento que en realidad, al terminar la relación, la otra persona es quien dejo en claro que se terminaba por la falta de incompatibilidad entre ambos, a lo que él sin decirlo abiertamente se asume como culpable de que esa compatibilidad no se haya dado a causa suya.

### **¿Y la relación con el maestro cómo se dio?**

El era el maestro de una compañera que estaba aquí en la universidad, y me preguntó un día, oye tu crees que este maestro sea gay y le dije si.

Entonces cuando yo veo al maestro me entero que trabaja en la UVM, me doy cuenta de que conoce a mi hermana porque mi hermana también trabaja en UVM, entonces lo ubico por ello, salimos me invita a comer y se da una relación muy tranquila podríamos decir, en todo aspecto y sentido una relación más amorosa, que duro 15 días... y posteriormente déjame decirte que las edades son importantes, el me lleva 16 años, y el tenía temor, porque el si quería formalizar las cosas, y su temor fue que en diez años tú vas a estar en toda la plenitud de la vida y yo ya voy a tener más de los 50 años, entonces lo único que le dije fue, ¿qué tienes miedo? porque entonces no vamos a poder tener lo que tu quieres, él ya quería una relación estable, yo busco una relación estable, mi pensamiento es muy diferente, en el gremio hay mucha promiscuidad y se ve nada más la relación sexual, muchos van nada más por el ámbito sexual, de tener a menganito y perenganito y se acabó, yo más bien creo que puedes formar parejas, vivir y compartir, con la persona con la cual quieres compartir parte de tu vida, se que a la mejor las cosas no duran para siempre, pero intentarlo, o vivir esa parte porque tu sabes que de toda la vida y de todo lo que viviste y de todo lo que pasas siempre tienes una experiencia, siempre te llevas algo, y entonces de todas estas relaciones siempre he sacado algo y así de rápido te digo, Rogelio la primera persona me lleva tres

años, la segunda persona me llevaba diez años, a Felipe le llevaba yo tres años era más chico que yo, y el maestro Felipe me llevaba 16 años, ósea todas las relaciones han sido mayores que yo, a excepción de Alejandro que ha sido el más chico que yo.

### **¿Y en este caso cómo era el profesor contigo, cómo te trataba?**

Mira era súper, súper cariñoso, era muy amable, es una persona que te voy a decir era muy educada, muy fina, el que hacía guareces era yo, el viene de una familia medio acomodada, no de mucho dinero pero tiene un buen trabajo, una buena solvencia económica, vive en un lugar bastante accesible vive en Satélite en una unidad residencial, yo no vivo en las lomas de Chapultepec, pero si más o menos, es un hombre muy cariñoso, muy respetuoso, un respeto que no experimenté con ninguna de las otras relaciones, es muy propio él, con Rogelio mi otra pareja, igual tenía chamba, ya tenía su departamento y también había esta cuestión de ser muy respetuoso y muy propio, pero para demasiado propio era Felipe...recuerdo que Rogelio fue la primera persona con la que yo bajé de un vehiculo tomado de la mano, y esto implica miedo, y la crítica implica burla, porque la gente es así, entonces con él se me quitó por parte de la experiencia que tuve con Rogelio fue eso, y con Felipe de la misma forma, porque fijate que es muy caballeroso en ese aspecto, muy tierno de las personas que perdón que te lo diga ahorita, pero...me trataba casi como dama, ¿no? Era de llevarte en carro, bajarse y abrirte la puerta, eso es algo que hacen muy pocos hombres, que ya no existe en la actualidad, porque abren la puerta del vehiculo para ellos y que se suba sola la chava no, y bueno así de padre era la relación del trato con Felipe, duró poco la relación 15 días y hasta la fecha nos seguimos hablando, pero obviamente no se dio por el temor de él.

### **¿Me comentabas que vives con tú abuelita todavía, yo te preguntaría, alguna vez has sentido la inquietud, talvez no la necesidad de querer vivir solo en otra parte y porqué no lo has hecho?**

¡hay pregunta muy fuerte!, este si, mira yo creo que todos en esta vida, más en el caso de mi preferencia sexual, estoy consciente de que todo lo que se hace en esta vida lo pagas, pero también todos tus meritos y el cariño te lo hacen regresar las personas que te dieron cariño y que más te amaron, en este caso el de mis abuelos, de los que te vuelvo a repetir para mi son mis padres y el gozar de los últimos días de mi abuelo, para mi fue lo primordial y esta

cosita de pensar y decir me voy de este mundo pero mi pareja se queda con alguien que la va a cuidar (se refiere al pensamiento de su abuelo) con todas las circunstancias que rodean a mi abuelita porque ha sido de estar internada, en estar entubada y en decir que no salía del hospital porque no le funcionaban los riñones, la operaron de una hernia en la columna, de encararse (lesiones en el cóccix) y de que se le infectara y que la infección se le fuera a pulmón y al sistema nervioso y a la sangre, fue una cuestión muy difícil, porque yo era él que estaba en el hospital con ella, y hasta la fecha soy el que la atiende y el que la cuida, el enfermero también porque soy el que le pone la sonda, el que la checa en las mañanas, el que le pone la insulina, que le checa con el glucómetro, bueno el que la atiende para terminar rápido, es regresar el cariño que ellos nos dieron cuando fuimos pequeños, es por eso que te digo que todo lo que hagas en esta vida tiene recompensas y todo lo que hagas malo en esta vida lo pagas.

Vivir en la casa de mis abuelos, en este caso con mi abuelita y no salirme de mi casa, yo lo veo en el aspecto religioso porque a pesar de todo soy católico, es un ser humano y yo soy muy humano, y es mi familiar, es mi abuelita y me dio sus mejores años de vida cuando fuimos chiquitos y nos cuidó y ahora es darle la recompensa, de todos mis hermanos que cuidó, que fuimos cinco, soy el único en cuidarla, porque ni su hijo que es mi padre y que ésta ahora a su lado, porque estoy en este momento contigo dándote esta entrevista, soy el que más ha estado con ella, y creo que hasta no entregar la última cuenta o entregársela a Dios y cuando Dios decida llevársela, ya tendré que pensar qué sucede, ***te voy a decir que algunos de mis maestros y tanatólogos como Laura Nocedal, alguna vez me dijo tienes que vivir tu vida porque tus abuelos tarde que temprano ya hicieron su vida y están ya por irse no***, y si creo que Dios te recompensa las cosas que haces y por eso no alejarme de mi casa, que se vaya mi abuelita en su momento y cuando Dios lo decida y entonces yo podré tomar decisiones de alejarme de la casa, decidir irme a vivir con alguna persona que tenga en ese momento, por ahorita no pasa ninguna idea por mi cabeza dejar en estas condiciones a mi abuelita.

Y si tuviera que ponderar entre una relación amorosa y la relación con mi abuelita, indudablemente gana el amor que le tengo a mi abuelita.

**¿Yo te preguntaría cómo te ha afectado el hecho de cuidar a tu abuelita con tu proceso de titulación?**

Yo creo que mucho, he de decirte que Díos nunca se equivoca, cuando yo entré a esta institución por primera vez, mi tutora Grisela Mier, una profesora que murió de Cáncer, una gran mujer, fue mi tutora y mi amiga para mí, amaba a mi tutora en su primera etapa, y cuando falleció tuve que estar en búsqueda de una nueva tutora y mi tutora ahora ha sido mi confidente, ha sido mi amiga y va a ser mi lector de tesis, y ella ha entendido este proceso porque ***si me ha afectado el encargarme de mi abuelita, porque aunque tu te quieras concentrar en las cosas que no puedas escribirlas, algo pasa por tu cabeza que no puedes estar al 100% en la tesis, y si me ha afectado demasiado***, pero yo te vuelvo a repetir que por algo Díos pone en tu camino a estas personas y ahora que está mejor mi abuelita reanudaré mi proceso de la tesis, te aprecio a ti, y podemos confiar muchas cosas pero también tengo una gran amiga a la cual quiero mucho y también me ha llamado la atención y me motiva para que retome la tesis y es Sandra, son mis motores y cerrar círculos que no están completamente cerrados y claro me ha afectado en la cuestión de la titulación, porque ***obviamente decaes de ver en esta situación a tu ser querido y este ir pasando por situaciones difíciles si te pega, mi tutora me ha dicho porque te vuelvo a repetir es mi tutora, amiga y confidente, me dice empieza a ver los desaparegos***, mi abuela es una persona ya grande, diabética, hipertensa, y con el problema de la escara, pero la realidad es que no puedes hacer esta separación o distanciamiento y me decía mi tutora vete preparando para cuando venga el golpe, se que la gente no es eterna, pero solo Díos sabe si me voy el día de mañana o se va mi abuelita porque nadie tiene comprada la vida, y esos desaparegos de los que habla mi tutora, no han sido desaparegos, sino que han sido más apegos, porque el estar con mi abuelita, el cuidarla, el realizar las tareas básicas y cuidarla y curarla es una cuestión que te hace sentir que lo que estas dando es amor y lo agradeces cuando notas mejoría en su salud, y pienso que el tiempo que he estado con ella a cambio de otras cosas no ha sido inútil, es decir ***me he desaparegado de otras cosas, he dejado cosas más importantes***, pero también me ha servido el ser buen humano, nieto, mejor dicho hijo y la he atendido con amor.

Y te voy a decir algo, que no se si lo vayas a preguntar, pero mi proceso de aceptación de lo que soy ahora, fue algo complicado por todo lo que pase, porque soy católico muy creyente y catequista y coordino un grupo de monaguillos en mi parroquia, entonces cuando

mi abuelita estuvo muy mala nos encomendamos a Díos y reafirmo la fe y se que cuando Díos dice hasta aquí, es hasta aquí y cuando no son pruebas que Díos nos pone para ver qué tan fuertes estamos o qué tan débiles, o qué tan unida o qué tan desunida esta la familia, en este caso mi familia se desunió y los que la sacamos a flote fuimos **mi papá y yo, hemos pasado problemas económicos y enfermedades en los que él que ha tenido que ser maduro y aguantar los cimientos de la familia he sido yo, en la enfermedad de mi papá él que saco a flote a la familia he sido yo, él que estuvo ahí fui yo, la enfermedad de mi abuelo, en su muerte y en su sepelio fui yo, al que le dejaron toda la confianza de saber en donde estaban todas las cosas era a mi, porque mi abuelo más que a su nieto me veía como un hijo y él que tomó todas las decisiones para todo el proceso que se viene después de una pérdida fui yo**, y creo que eso es lo que me ha servido y hecho madurar y sacar a flote y tomar decisiones que ni mis hermanos mayores han tomado, y yo siendo el más chico de la familia y te vuelvo a repetir no es por darme de aplausos ni nada pero es **el que ha sacado la casta por los demás familiares en cuestión de salud.**

La dependencia emocional, cabe mencionar que no se da únicamente en cuestión de pareja como tal, también en la cuestión familiar, o amistosa, incluso laboral, cuando la otra persona esta enferma, cuando sus capacidades humanas se ven disminuidas de alguna manera y otra persona es la que se hace responsable de tomar todas las decisiones por el otro, es una dependencia emocional de alguna forma inducida, por el cariño, por el afecto, por el amor, cuyo resultado ante el sujeto es el mismo, deja de lado sus propios intereses para sacar adelante a la otra persona, olvidándose de su propia vida, que a la larga lo que le genera es un problema de salud, y por tanto un proyecto de vida no realizado, frustrado por la dedicación puesta en la problemática de alguien más.

**¿Yo te preguntaría en ese tipo de situaciones por las que tu has pasado y que han sido fuertes, las personas que han sido tus parejas en ese momento te han apoyado?**

La última persona sí, en el aspecto de yo no te interrumpo, yo no te marco porque se que estas ocupado y te entiendo porque se que estas muy estresado, en el caso de Rogelio que fue la primer pareja que tuve y que sigo teniendo comunicación con él, cuando tu no sientes que hay apoyo familiar porque obviamente se te queda a ti la responsabilidad de la abuelita y todo esto, llega el momento que quieres explotar y cuando platiqué esto con Rogelio me decía pues deja todo y vente conmigo, pero yo creo que ponderas vuelvo a repetirte y pones

en balanza tu vida, si yo no estuviera tan apegado a mi abuelita, si no la quisiera tanto como si fuera mi madre, a lo mejor tomaba esa decisión y entonces dije no, me quedo con mi abuelita, con los problemas que tengo, sigo con el estrés, con la tensión que tengo pero sigo en la casa y de cualquier forma seguir teniendo el apoyo de mi pareja, de preguntar cómo está y seguir al pendiente de mi, lógicamente a veces no necesitas que te apapachen, o no necesitas que te ayuden ni física ni económicamente, sino que a veces necesitas nada más que te escuchen y con eso es más que suficiente, con el hecho de ser escuchado.

### **¿Si ya llevas algún tiempo a gusto viviendo tus preferencias sexuales, porqué aún no lo saben tus papás?**

Mira es algo muy difícil, sobre todo porque los padres se hacen una idea de que los hijos van a tener a su esposa y que sus hijos van a tener a sus propios hijos, y te ven casado con una mujer y desde luego con una familia...hay algo muy chistoso, ¿cuántos fuimos en la familia? Tres mujeres, un hombre y yo, dices porque lo dices así, bueno pues porque precisamente soy yo, ¿no? jajaja, porque no saberlo, yo creo que los padres lo intuyen, y no decírselos es porque mi papá es un poco homo fóbico y además tienes un miedo al rechazo, conforme vas asimilando las cosas, yo se lo conté a mi guía espiritual de la Iglesia, le dije como estaban las cosas, cual era mi preferencia, y me dijo yo no tengo porque juzgarlo ni porque correrlo de mi Iglesia, para mi sigue siendo la misma persona, tan respetuosa, tan puntual y tan querida por mi, y cuando escuchas estas cuestiones de una persona que mantiene una postura de respeto, sabes que hay cosas obviamente que puedes hacer en la privacidad y con tu cuerpo y es tu preferencia y se acabó.

Esto me sirvió demasiado porque el padre me decía usted decida y mientras se sienta bien aquí no hay ningún problema.

Y así es, para qué comentar en este momento la situación, lo haré posterior y así fue, algo posterior o ya que en este momento no tengo necesidad de hacerlo, ya lo haré tal vez cuando tenga la necesidad de decir fijate que fulanita es mi pareja y ahí que mis padres confirmen lo que han sospechado.

En este momento me siento bien emocionalmente y motivado para la tesis en la cuestión religiosa me siento súper bien, porque además me puedo confesar y porque esta decisión de dejar a Alejandro, que recuerdo que mi papá decía, una persona que no te ayuda a crecer déjalo, para qué estas ahí, entonces yo creo que indudablemente fue un proceso y cuando

yo llego no esperaba esa reacción del sacerdote porque crees que tienen sus ideas ortodoxas y bien cuadradas y entonces le dije temo porque la Iglesia esta en contra de las relaciones de personas del mismo sexo, y entonces el padre me dijo aguas, la Iglesia esta en contra si de las relaciones sexuales de personas del mismo sexo, no en contra de las relaciones basadas en el amor, entonces yo me siento a gusto ahora y te vuelvo a repetir no soy ni más ni menos persona, soy quien soy, un ser humano y valgo por ser lo que soy y punto.

Muchas gracias Roberto yo creo que sería todo y más que nada te agradezco tu confianza para esta entrevista, ya que yo se que en algún momento a la mejor pude hacer alguna pregunta que haya invadido tu privacidad y tu intimidad y espero que no te hayas sentido agredido en alguna forma y antes que nada quiero que sepas que yo te respeto mucho y la entrevista la veo más de una forma profesional que otra cosa y la vamos a analizar probablemente con mi profesor ya que para mi es necesario hacerlo para poder entender más cosas, puesto que siempre es importante la opinión de un profesional, pero si tu me pides que no lo haga, trataré de analizarla yo sola.

Roberto:

Mira no hay ningún problema, yo creo que institucionalmente el trato de él será con profesionalismo, él me conoce, de hecho nos hablamos, fue unos de mis profesores, aunque con malas interpretaciones que se aclararon en su momento por la clase de bioética, pero no tengo ninguna objeción, a lo mejor se pudiera sorprender y decir hay que cabrón está esto no, porque conozco a Jaime, aunque se que Jaime no tiene ni el mayor empacho en escuchar esta entrevista, se que es una persona profesional y con toda la sinceridad del mundo te puedo decir que es muy profesional y no tengo ninguna inconveniencia en el analizarla ya que la finalidad es profesional y de cuestión académica.

## 9.1.2 Anexo Número 2

Entrevista realizada a Diana Mishel Arreola, estudiante del Instituto Politécnico Nacional, de la Lic. En Administración Industrial.

**Hola, ¿cuál es tu nombre?**

Diana Mishel

**¿Qué estudias?**

En el politécnico, estudio administración industrial.

**Diana Mishel ¿Me podrías platicar un poquito de cómo fue tu vida cuando eras chiquita?**

Hem...

**¿Cómo eras con tus papis?**

¡Hay!, muy linda jajaja, no pues, lo que yo me acuerdo es que, pues era un, un poco latosa, bueno me peleaba mucho con mi hermano, muchísimo, he...con mis papás, era muy chillona, me decían que era muy chillona y pues a mi si me decían eso lloraba más, y pues era muy latosa, latosa, latosa, jajaja, en la escuela pues me gustaba ir, pero pues cuando era chica pues fue cuando iba en el quinder, ahí yo tenía algo que no me gustaba, era salir al recreo y no tenía amigas... y no tenía amigas y decía que me gustaba la escuela, pero no quería ir porque no tenía con quien platicar, ni con quien estar, y todo, es lo que era, yo era... yo era muy tímida, me daba mucha pena hablarle a la gente, yo sentía que si les hablaba no me iban a hacer caso o algo, eso es lo que te puedo decir.

**¿Cómo te trataba tu mamá?**

pues, yo me acuerdo que bien, me consentían mucho y por eso yo era muy encajosa a veces, igual mi papá pero luego, yo si me pasaba con mi mamá, de que me consentía mucho pues, luego si era bien grosera con ella, pero pues si, pues me trataban bien.

**¿Y con tú hermano?**

hay con él jajaja, también era bien, pero pues como que yo, bueno yo soy la más chica, él es más grande que yo, pero según yo, siempre he visto, pues más favoritismo para él, he por parte de mi mamá, de mi papá, pues ya, ahorita por el momento pues creo que no, pero antes si veía que todos decían que hay él, él y él, pero por mi mamá todavía sigue siendo, porque pues ves las atenciones que le dan a él y a mi, y pues estas son muy diferentes.

### **¿Cómo te afectaba a ti cuando eras chiquita que tu recuerdes, tanta atención para tu hermano y para ti no?**

Hay pues, yo si me sentía mal, me sentía mal porque pues yo sentía que, pues como que era no se algo ahí, pues algo, un objeto más y que no me hacían mucho caso, pero pues según ellos yo cuando les decía, porque si se los llegué a decir cuando luego nos enojábamos, les decía hay si pero es que tu hijo, tu hijo es todo y... que... a tu hijo no le ven ningún defecto, y yo siempre sacaba a mi hermano, y pues, ahí si con la que más tenía luego discusiones era con mi mamá, con mi papá casi no, él, pues si también, pero, no... con él no discutía casi, no, él me consentía más, él como que me consiente más a mi, pero mi mamá si era como la que defendía mucho a mi hermano, y yo le decía a ella... hay, pues es que defiendes a tu hijo, a él no le dices nada y de todo, de todo igual, nos peleábamos por cualquier cosa, que por ir, no se al mercado, las tortillas, tanto por hacer quehacer, eso y , decía porque me pones a mi y mi hermano no, ha... y es que mi hermano ya estaba en su carrera cuando yo estaba chica.

**De acuerdo al trato que recibió el sujeto durante su niñez y adolescencia** es lo que lograra fomentar en ellos la seguridad o la inseguridad en sus personas, el nivel de autoestima y la manera en que responda a los estímulos provocados por la conducta de los demás, en este caso es muy notoria la forma en que esta chica esta siendo afectada, las comparaciones entre hermanos crean inseguridades que el sujeto corporeiza como propias y que muy difícilmente logra modificar en la edad adulta, situaciones que siempre le harán dudar sobre su proceder en la vida, respecto a lo que esta haciendo, si es lo correcto o incorrecto, y se culpabilizará sobre los errores de los demás, volviéndose más proclives a caer en relaciones basadas en la dependencia emocional.

### **¿Cuántos años te lleva tu hermano?**

Ocho, si ocho y pues si, ella me decía que, pues él tenía más cosas que hacer que yo, que pues que yo nada más tenía que pues hacer la poca tarea que me dejaban en la escuela y todo, pero pues para mi yo sentía que siempre lo defendía.

### **Y ella que te contestaba:**

que no, que para ella los dos éramos iguales y que ¿cómo creía que lo quería más a él?, y es que yo le decía, es que tu quieres más a tu hijo, le decía, como no soy tu hijo, es que si yo

me llamara como él, ya no me dirías nada, y ella me decía, no es que tu estas mal, como crees, para mi los dos son igual, pero tu siempre quieres ser como él, digo, dices tu que lo quiero más a él... pero ella decía que no, que no, que según a los dos nos quería igual y que éramos igual,, pero pues yo decía que no.

**¿Alguna cosa que tu sientas que te haya afectado en cuanto a lo emocional cuando eras chica, algo que te haya dicho tu mamá, o tu papá...que tu pienses que en algún momento te llegó a hacer sentir mal?**

Pues, es que si fueron varias, varias ocasiones, te digo que si era muy, muy grosera yo con mi mamá, con los dos, a veces si me ponía muy grosera, lo que tenía es que era yo muy contestona, bueno hasta la fecha sigo siendo, y hay algo que pues siempre me decía mi mamá, dice ya vez porque te digo que, porque no eres como tu hermano, siempre me decía, porque él a pesar de que pues si le hacía caso y todo, a el lo regañaban y todo y él se quedaba callado y yo no, a mi me dicen, y yo contesto, me vuelven a decir y vuelvo a contestar, y así, entonces, siempre me decía, hay porqué no eres como tu hermano, si fueras como él, otra cosa sería...entonces eso se me quedó, siempre, cuando no se algo así me decían, porque no eres como Felipe... Felipe es mi hermano, como no eres como él y es que si fueras como él, y hasta la fecha ellos ya no me dicen eso, pero cuando luego nos enojamos si le digo (se refiere a su mamá) ¿qué, porque no soy como tu hijo?, pues lastima porque yo no soy él, yo soy yo, y yo soy Diana Mishel y ni modo, yo soy tu hija y tu hijo es aparte, pero pues eso es lo único, pero no otra cosa.

**Cuando dice, “eso es lo único, pero no otra cosa”, yo me pregunto,** ¿entonces que más que eso necesita un ser humano para decir que se le ha causado un gran daño interior? Cuando mi entrevistada hizo mención de esta última frase, agacho la mirada, supongo que dentro ella sabía de antemano que esas palabras por parte de su mamá desde luego la habían lastimado, pero no se atrevía a reconocer tal cosa, o quizá ni ella misma sabe el daño que le fue causado, después solo sonrió, y yo continué con las preguntas, sabía que no había porque forzar la situación, quizá más adelante resultaría lo que se escondía detrás de esa sonrisa.

### **¿En algún momento llegaste a sentir como esas ganas de querer ser como tu hermano?**

No, pues no, pues yo veía que él era él y pues no, yo sentía que pues ellos querían que fuera como él, o algo así pero no, no, yo no, como él no, así estaba bien. ( se rie mientras dice esto, voltea la mirada y se agacha, segundos después voltea a mirarme y continuamos con la entrevista).

### **¿Cuándo entraste a la secundaria cómo eras?**

No pues ya ahí, no se a la mejor también es porque estaba chica, ya con mi hermano a pesar de que me decían eso, yo con él me llevaba bien, nunca tuve problemas, ni me caía mal ni nada, *nada más cuando discutíamos era cuando me decían que porque no me parecía a él*, y yo también ni modo, yo no soy él, y yo soy yo, pero cuando entré a la secundaria, ya como que, pues yo creo que... porque ya fui creciendo más, fui pensando un poco mejor, yo ya me llevaba bien con...bueno no se siempre me he llevado bien con él, pero ya como ya no eran tantos los pleitos, y ya yo platicaba más con mi mamá, de niña antes no platicaba nada, así de escuela ni de mis amigos, de nada, yo era yo y nada más, ya después cuando fui creciendo, ya teniendo más confianza con mis papás, y mi hermano igual, nos llevábamos ya mejor, y ya no nos peleábamos tanto con mi hermano como antes y pues si fue como que mejorando las cosas.

### **A parte de tus cosas ¿Qué hacías académicamente, hacías otro tipo de cosas?**

Pues, hemmm, hacia ejercicio, a diario hacia ejercicio porque me gusta mucho hacer.

### **¿Cuántos años tenías?**

Bueno empecé a hacerlo, cuando tenía catorce años, porque yo estaba muy, muy gordita y como ya se acercaban mis 15 años, la maestra que me iba a enseñar mi vals me dijo que si no iba a querer, y le dije que si, y me dijo ¿así como estas, quieres tus 15 años?, dice no te gustaría estar delgadita y que tu vestido fuera pegadito y te vieras bien bonita, y pues como me habló bonito, y yo también quería verme bien, pues fue ella como que la que me motivó para que yo hiciera ejercicio, y bajara de peso y por eso empecé a hacer y de ahí a la fecha para acá he estado haciendo.

**Podemos percibir la manera en que interviene de forma negativa la influencia de la sociedad,** en cuanto a la belleza estética, lo que se percibe como lo bello y lo feo, se lee entre líneas, si quieres quince años tienes que bajar de peso, porque la idea generalizada de la sociedad es que la quinceañera debe ser delegada para verse bonita el día de su fiesta, con vestidos ajustados al cuerpo que dejen ver que la niña sufre una transformación de niña a mujer, vestidos que permiten apreciar el día en que “la niña es presentada en sociedad como toda una mujer” este tipo de circunstancias son las que generan seres llenos de inseguridades y con un afán de siempre quedar bien con lo que piensen los demás, dejándose regir por la sociedad.

**¿Cuándo empezaste a hacer ejercicio, cuánto pesabas?**

Pues estaba bien chiquita, tenía 14 años y pesaba como 65 jajaja

**¿Y ya para tus quince años?**

Bajé mucho, pese 52

**¿Y ahorita cuánto pesas?**

55

**y ¿sigues haciendo ejercicio?**

Ahorita hay veces que no hago, porque por lo mismo de la escuela, cuando estoy en semestre y eso casi no hago, solo cuando estoy de vacaciones, pero si cuando tengo tiempo, pues si me voy a hacer.

**¿Y qué te decían tus amigas cuando se dieron cuenta de que empezaste a bajar de peso en la secundaria?**

Ha pues me dijeron que qué estaba haciendo, o que si estaba dejando de comer, o que qué fue lo que hice, pues ya les dije que ejercicio y todo.

**Y ¿Cómo te sentías, cómo te sentiste, cuando empezaste a bajar de peso?**

Hay, pues mejor, mucho mejor, yo pienso que a la mejor y también de que yo era tímida y me daba pena hablarle a la gente era por lo mismo, porque yo me sentía mal, no me gustaba como estaba, y yo decía que pues si yo no me gustaba menos a los demás no, y que no les iba a caer bien, o algo así.

**En este caso salta a la vista, el como afecta la vida de las personas el no sentirse aceptado por la sociedad misma,** quizá en algún momento se pudo detener a pensar que estaba en desarrollo y que con el paso del tiempo y los cambios que sufre el organismo de

acuerdo a las etapas del crecimiento y desarrollo, su cuerpo tomaría otra forma, sin embargo el sentirse bajo la mirada de la sociedad es lo que la llevo a acelerar este proceso con el ejercicio, buscando la aceptación para formar parte de la sociedad, y dejar de estar sola, y sentirse constantemente rechazada y juzgada por los demás.

**¿Te importó en algún momento que no le llegaras a gustar a ningún chico?**

No, bueno como que no, porque pues como que todavía no pensaba en niñitos, no se.

**Analicemos la contradicción de sus palabras** en dos preguntas anteriores, menciona que bajar de peso fue una situación para sentirse bien y gustarse así misma, porque pensaba que si no se gustaba ella, menos le iba a gustar a otra persona.

**¿Y cómo cambió tu forma de pensar cuando empezaste a bajar?**

Pues, pues si cambio mucho.

**¿En qué sentido?**

En que según yo, sentía que me iban a hablar más o, que iba a tener más amistades.

**Notablemente basó sus relaciones sociales en la idea de belleza física, la belleza exterior,** aquello que puede ser juzgado a simple vista, se olvido o no quiso tomar en cuenta que las relaciones sociales y la intimación con las demás personas se debe a otro tipo de factores, culturales, económicos, por la manera en que se identifican con los demás, ya sea por su historia de vida o deseos similares, dejándose influenciar una vez más por la sociedad y la superficialidad de ciertos aspectos que en realidad no deberían tener tanta importancia en la vida de ningún ser humano.

**¿Tuviste algún cambio, en el caso de tus amigos, más en el caso de los hombres?**

Hay pues sí, porque pues se me empezaron a acercar más, gente que ni me hablaba, me empezó a hablar, y me decía que qué bien me veía, y que había cambiado mucho, y pues si vi el cambio.

**¿A los cuántos años tuviste tu primer novio?**

Este fue en la secundaria

### **¿Después o antes de bajar de peso?**

No, antes, pero según tenía novio, pero yo digo que nada más era de dicho porque, por lo mismo que yo decía que no, que no me gustaba ni yo... según éramos novios, pero nunca salí con él, porque, nada más así decíamos que éramos novios pero hasta ahí, nada más en la escuela, y luego en el recreo que es donde según nos veíamos, yo me escondía y no lo veía, jajaja, pero ya, después según se terminó todo, pero fue antes de que bajara de peso.

### **¿Y ya cuando fueron tus quince años, cómo te sentiste después, el día de tu fiesta?**

Hay, pues me sentí muy, muy contenta, porque, pues me sentía a gusto conmigo por todo, a parte de que estaba muy contenta porque estaba mi familia conmigo, mis amigos, estábamos festejando mis quince años, y pues sí, yo me sentí muy feliz ese día

### **¿Mencionabas en alguna parte que no te gustabas ni tu misma?**

No porque estaba gorda, bueno yo digo que no, no se, es que en ese tiempo yo le decía a mi mamá oye, ¿Qué estoy gordita?, y me decía no, tu estas bien, es que estas chiquita, y vas a crecer y pues ya se te va a hacer tu cuerpo, pero yo así que me sintiera mal, con eso, no, de que pensara, hay estoy fea, estoy gorda, pues no, pero hasta cuando me empezaron ha, pues más bien fue esa maestra de mis quince años la que me dijo es que te verías mejor, pero nunca me dijo te ves fea, te ves mal, no, pero como me dijo ella es que te verías mejor delgada pues yo pensé es que me he de ver bien fea, y fue cuando yo pensé eso, pero antes, no.

**Nuevamente a través de sus palabras, se ve la contradicción que padecen** muchas personas que se significan a través de los pensamientos e ideológicas de los demás y luchan una y otra vez, con las cosas que a ellos no les incomoda y las que sí le incomodan a la sociedad a la que tal pareciera que es una regla general quedar bien con ella, antes que con uno mismo.

### **¿A parte de la maestra hubo alguien más, un Médico o alguien que te recomendara bajar de peso?**

No

**¿No fue por cuestiones de salud, entonces fue por las recomendaciones de la maestra?**

Aja...

(se sonríe, y baja la mirada, como temiendo reconocer que se dejó llevar por el pensamiento de la maestra y que no fue una decisión concretada por ella misma, por su gusto y elección).

**¿Cuando logras bajar de peso, sentiste que estabas a gusto contigo misma, o hacia falta algo todavía?**

No, ya estaba bien.

**¿Cuando entraste a la preparatoria, cómo fue tu relación con tus amigos, con tus amigas?**

Pues bien, (se sonríe)!hay; muy buena, pues para mi yo creo que fue la etapa más padre, mejor porque fue donde disfrutamos muchas cosas, y pues de ahí que de vez en cuando salíamos a bailar o salía con amigos no se a cualquier lado, pero pues fue muy padre, me la lleve muy bien con todo.

**¿En algún momento tus papás, en este caso tu mamá te decía que te veías bien cuando estabas gordita, llegaste a sentir alguna agresión de parte de tu papá o de tu hermano, ofensas en ese sentido?**

No ninguna.

**¿Y ya en la secundaria te sentías bien porque empezaste a bajar de peso, y ya en la preparatoria, empezaste a tener novio o fue hasta después?**

Pues si, si tuve a uno, aja, si tuve a uno en la preparatoria, ha si, lo que pasa es que con él estábamos muy bien y todo iba muy bien, nada más que terminamos porque se fue a vivir a otro lado y pues se acabó.

**¿Cuánto tiempo duraste con él?**

Fueron como tres, cuatro meses.

### **¿Cómo se dio el inicio de tu relación con él?**

Ha porque yo a él lo conocí en la escuela pero vivía por mi casa, primero quedamos en el mismo salón, empezamos a hablar y todo, después como vivíamos cerca, nos íbamos juntos, regresábamos, bueno pasábamos la mayor parte del tiempo juntos y ya, pues poco a poco se fueron dando las cosas.

### **¿Y cómo fue cuando te pidió que fueras su novia, más bien cómo era la relación de ustedes como novios, como pareja, se enojaban, se decían cosas, te decía que te quería mucho, cómo era contigo?**

No pues si , era una persona que si me demostraba que me quería, porque pues siempre estaba al pendiente de mi, desde que cómo me sentía, que si había hecho las cosas de mi tarea y eso y que si había desayunado y como estábamos juntos, cuando yo le decía que no, me decía no pues vamos a llegar y vamos a desayunar, y luego no se un ratito, una hora después, quieres comer, o algo y siempre estaba ahí, siempre que pues que era lo que yo quería, que necesitaba o algo y a parte pues era muy detallista, he, a la mejor no me regalaba cosas grandes y lujosas o algo así, pero pues si, no se un detalle, puede ser que, en un cacho de hoja me escribiera te quiero o algo así.

**Los dependientes emocionales, la mayor parte del tiempo** están buscando a una persona que se haga cargo de ellos, en los aspectos que probablemente nadie más lo haría, en la constante “*necesidad*” de ser cuidados, protegidos, y valorados por otra persona ajena a su vínculo familiar, y la persona perfecta es la pareja sentimental.

### **¿Y tú cómo eras con él?**

Pues también, bueno yo supongo que pues era igual, yo también me consideraba que lo trataba bien, a la mejor no era tan detallista como él, pero si llegaba a darle cosas, a mí me costaba mucho trabajo decirle te quiero, me daba mucha pena decirlo, y no se porque... y si se lo decía pero casi no, me daba pena decírselo.

### **¿Y él si te lo decía a ti?**

Aja, siempre y luego a mí me daba pena que me lo dijera.

### **¿Porqué, qué sentías cada vez que te lo decía?**

Hay, pues que... hay no se porqué, pero me daba pena, porque no había tenido una persona que me dijera cosas, o que me tratara como él, yo creo que más de lo que te había comentado de la secundaria, yo creo que él fue más de dicho que de verdad un novio, pero así que llegará a platicar más de diez minutos con él nunca (se refiere al novio que tuvo en la secundaria) fue, así, ósea si éramos pero nunca platicábamos, así bien, bien no.

### **¿Por qué, no le gustaba que lo vieran sus amigos contigo, o eras tú?**

Yo era, yo era la que me escondía siempre de él, no íbamos en el mismo salón, pero cuando él me buscaba yo me escondía, o me iba al baño o así, pero yo era la que no que no quería estar con él.

**Esto es debido a la falta de seguridad** que existía en ella y que no se aceptaba tal cual era físicamente.

### **¿Y él no te decía que porqué te comportabas así?**

Mmm, me lo dijo una vez, pero yo siempre como que evadía sus preguntas, le decía es que crees que tengo mi clase, o no es que voy a ir al baño, o algo, así siempre le decía, pero nunca hablaba bien con él.

### **¿Y ya con el otro novio que tuviste en la preparatoria, con él si llegabas a salir?**

Si pues como íbamos ahí juntos, salíamos ahí ya sea con los amigos, más bien casi siempre salíamos con los amigos y pues con él, mmm, nos enojamos una ocasión nada más por chismes que traían ahí unas amigas, pero no, hablamos, platicamos, y todo y pues todo quedó bien y después fue cuando sus papás dijeron que se iban y se fueron.

### **¿Y ese tipo de chismes qué eran o porqué?**

Porque a mi me decían que él andaba con otra, y ya sabes, pues yo, me enojé, y le dije que si quería andar con otra que me lo dijera, que pues yo no quería que me engañara ni nada, y él me dijo que no, que según él, que esa persona, he, antes de que él me hablara a mí, lo había buscado a él y que le había dicho que pues si quería andar con él y todo, pero pues como le dijo que no, que porque a la que quería era mi y que le comentó que nos iba a hacer la vida imposible, pero pues esa fue la única ocasión, que lo hizo, y bueno como la chica ésta

iba conmigo también, en ese momento cuando estábamos hablando pasó ella y le habló, y le dijo oye, ha porque para esto, me llegó un mensaje a mi celular y fue cuando yo se lo enseñé a él y le dijo oye tu fuiste la de este mensaje verdad, y le empezó a decir las cosas en su cara, y ella en un principio lo negó, pero pues ya al final dijo que sí, que lo aceptaba que era ella la que había hecho eso y que pues lo había hecho porque no soportaba vernos felices, y que nos iba a separar a como diera lugar, pero pues no, no nos separó, bueno no nos separó por lo que ella pensó pero, pues si nos separaron sus papás, y ya.

### **¿Después de ahí hasta cuándo volviste a tener novio?**

Hay hasta, pues cuando iba en la universidad...

### **¿Ya hasta que entraste en la universidad?**

Aja

### **¿A él cómo lo conociste, cómo se llama?**

Ricardo.

### **¿Cuántos años tiene Ricardo?**

Él tiene mi edad 20, también, lo conocí a él...mmm, lo que pasa es que me cambié yo de casa, y cuando yo me cambié haya lo conocí a él yo no le hablaba porque cuando me cambié yo iba en la preparatoria ya en el último semestre de la preparatoria, entonces como ya estaba más lejos de donde yo vivía antes, me hacía más en trayecto entonces cuando yo llegaba de la escuela yo lo veía a él que se iba, entonces un día vi que salio de la misma calle que yo, pero hacía varias veces que lo había visto pero yo no sabía ni quien era, hasta que un fin de semana me lo encontré en la tienda de mi casa y me habló y me dijo que si yo vivía ahí, y le dije que si, entonces salió la platica de que pues él también vivía, en la esquina de donde yo vivo, no nos veíamos casi porque yo estudiaba en la mañana y él en la tarde, los dos estudiábamos la preparatoria pero, él en la tarde y yo en la mañana, entonces casi, no nos veíamos, cuando yo llegaba él se iba y pues así era toda la semana y luego los fines de semana yo trabajaba y entonces pues tampoco estaba en mi casa, bueno los sábados y los domingos era cuando a veces es cuando lo llegaba a ver hasta cuándo, él día ese que me lo encontré en la tienda y es cuando empezamos a hablarnos y todo y ya después es cuando fue mi novio, pero pasó un tiempo.

### **¿En qué trabajas tú en ese momento?**

Yo trabajaba en un salón de fiestas, yo le ayudaba a la chef a hacer la comida.

### **¿Y él en qué trabajaba?**

El estudiaba

### **¿Nada más estudiaba?**

No, bueno cuando lo conocí si nada más estudiaba, pero después te digo que como ya íbamos en sexto los dos, terminamos y pues haces examen para la universidad, él no se quedó, y pues me dijo que iba a buscar un trabajo, ahí éramos amigos todavía, que iba a buscar un trabajo, pero pues no, estuvo así un tiempo y yo nada más veía que estaba en su casa y no hacía nada, y yo también perdí medio año, porque no me quedé luego, pero en ese medio año yo me fui a unos cursos para entrar a la Universidad y pues los fines de semana seguía trabajando viernes y sábado.

### **¿Y cómo era él contigo en la relación?**

Hay bueno, pues al principio, muy bueno muy lindo y todo pero después como que yo sentí que su forma de ser empezó a cambiar.

### **¿Bueno y lindo en qué sentido?**

Pues, ha, lo que pasa es que como ya tenía tiempo que yo no tenía a una persona, entonces cuando el me empezó a hablar pues sentía que me hablaba bonito, que me quería y que nunca había encontrado a una persona como yo y pues con todas esas palabras me fue ganando, me fue ganando poco a poco y al principio me trataba bien porque iba a la casa, nos veíamos y todo a pesar de que a mis papás no les caía bien, nada bien, porque como te digo que no estudiaba, bueno ya no hacía nada después, se buscó ese trabajo que dice él, que si bueno es un trabajo que a la mejor no es el que él podía hacer porque él le ayudaba a uno que hace tortillas, a un tornillero, entonces cuando ya era mi novio yo le decía que porqué no se buscaba otro trabajo donde ganara más, que tenía conocimientos para estar en otro lado, pero pues como que él es una persona muy conformista, como todo le dan sus papás, él como que ahorita todavía no se preocupa por nada, y a mí me trataba bien, era bueno conmigo.

### **¿Alguna vez llegaron a salir junto con tus amigos?**

No

### **¿Por qué?**

De hecho él nunca conoció a nadie de mis amigos, porque cuando yo entré a la Universidad es cuando yo anduve con él, mi escuela de mi casa está lejos y está retirada, yo me hago dos horas de ahí, yo lo invité a la escuela, lo invité a salir con mis amigos y nunca quiso, me decía que no, que como creía, que él no conocía a nadie de ellos, que qué cara le iban a poner y todo, de hecho él siempre me decía que un día yo lo iba a cambiar por alguien de ahí, que porque como yo convivía más con mis amigos que con él, que algún día lo iba a cambiar que porque yo era de otro nivel y que estaba acostumbrada a tener cosas mejores, y que un día lo iba a cambiar, y pues eso muchas veces lo platicamos, y yo le dije que si estaba con él era porque lo quería realmente y no porque quisiera algo no, yo lo quería a él por lo que era, no por lo que tenía ni nada.

### **¿Cuántas veces te llegó a decir eso, durante el tiempo que estuvieron juntos?**

Pues al principio no, yo creo que medio año después de que empezamos a andar, fue de que yo entré a la Universidad, bueno fue desde un principio que él me decía que no me merecía a mí que porque yo, es que te digo yo no vivía ahí, yo vivía por San Juan de Aragón, y él me decía que como yo iba del Distrito Federal y haya es Estado que estaba acostumbrada a cosas diferentes que porque haya donde estaba, estaba bien y que haya no, que igual que mis papás y yo nos veíamos diferentes no como ellos, y que algún día yo lo iba a cambiar por alguien mejor, ósea él me daba a entender que por alguien que tuviera dinero, a mí nunca me ha gustado ser interesada y no veo a la gente por lo que tenga, igual muchas veces, yo me llevo bien con su familia, con sus papás, con su hermana, pero una vez igual su mamá me llegó a decir lo mismo, que yo no se que le había dado a su hijo pero que su hijo me quería mucho, pero que esperaba que yo no lo fuera a lastimar que porque yo estaba acostumbrada a cosas buenas y que él a la mejor no me las podía dar.

**En el caso de las parejas de los dependientes emocionales,** estos suelen utilizar el chantaje para retener a sus parejas, ya sea a través de hacer notorio como en este caso, la diferencia de niveles sociales y el temor de ser cambiados por otra persona que si cumpla las

expectativas de los dependientes emocionales, desde sus propias inseguridades, con el firme propósito de desarrollar en el dependiente emocional el sentimiento de culpa, hasta por el nivel social al que pertenece y lastima de dejarlo, hasta el grado de querer evitar que su pareja vaya a sufrir a causa suya., permaneciendo a lado de estas personas más por temor que por su gusto.

### **¿Cuánto tiempo anduvieron?**

Un año tres meses.

### **¿Nunca te llego a proponer algo más serio, que vivieran juntos?**

Pues sí, que viviéramos juntos, pero si hacíamos planes, decíamos que sería muy padre que nosotros viviéramos pues ya juntos no, porque pues según nosotros la idea era casarnos y tener una niña y un niño, pero pues él a pesar de que te digo que es muy conformista, cuando yo le decía que estudiara y todo, me decía, pues si voy a estudiar, y bueno no digo que por mí, pero si hizo varios exámenes y no se quedó y fue cuando busco su trabajo y que yo le dije que ese no era un trabajo, bueno si es un trabajo, pero que él podía trabajar en algo mejor, pero pues si hubo ocasiones en que me decía vamos a echarle ganas, y pues yo también voy a estudiar, y ósea si hacíamos planes pero no para luego sino para largo plazo.

Decíamos que ya tuviéramos una estabilidad económica los dos y ya tuviéramos con que solventar nuestros gastos y no se para cuando tuviéramos nuestros hijos, pero si hubo veces que hacíamos planes, luego había veces que salíamos al súper con mi mamá, te digo que mis papás no lo querían pero luego ya poco a poco lo fueron aceptando y entonces ya salíamos con ella, con mi papá, ese si no, mi mamá como que ya empezaba a quererlo, bueno de hecho como no lo querían, yo no lo pasaba a mi casa, siempre nos veíamos afuera en la calle era ahí donde estábamos y luego cuando salíamos al súper con mi mamá él iba con nosotros, y una ocasión le dijo hay mire, mire señora, un día cuando ya estemos más grandes y aquí vénganos con nuestros hijos, pero en nuestra casa ahí la vamos a invitar, pero si luego hacíamos planes de estar juntos, pero pues se acabaron los planes.

## **¿Durante ese año y tres meses, cuántas veces llegaron a terminar la relación y reanudarla otra vez?**

Ninguna, nada más la que terminamos

## **¿Y por qué terminaron?**

Lo que pasa es que yo siento que ya no era una relación, que a la mejor lo que hubo entre el y yo fue costumbre, porque era vernos diario, diario, él no había día que no fuera, cuando no iba yo me enojaba, o a mi me decían que él me puso el cuerno en toda la relación, yo nunca lo vi; en la esquina de mi casa viven otras muchachas, que no me hablaban a mi, una de ellas me dijo que mi novio quería andar con ella, y que como anduvo conmigo, me agarraron coraje, esas personas siempre le decían a él ¿que porqué? andaba conmigo, que pues yo era bien payasa y que luego se veía que era bien fresita, y entonces, él me lo dijo una vez y ellas igual me dijeron que lo dejara que porque no me convenía que él no era nada, y que ¿Que qué me podía ofrecer?, pero a pesar de eso, siempre hubo mucha comunicación, bueno al principio entre nosotros porque lo que a él le decían era que, según cuando venía de la escuela a mi me traían varios, cuando no era uno, era otro, y otro, pero que yo lo iba a cambiar por alguien de carro, pero pues no, yo siempre que anduve con él, nunca anduve con nadie, si tenía amigos y todo pero hasta ahí.

## **¿Por qué terminaron?**

Ha, si es que te digo que yo siento que ya era costumbre, y a la mejor si paso lo que él dijo que lo iba a cambiar por alguien de mi escuela, pero no lo cambie, ósea yo digo que no lo cambié, lo que pasa es que ya peleábamos mucho, ya por todo y por nada y cuando no era él, yo empezaba a pelear por cualquier cosita, no se por cualquier cosa peleábamos...

## **¿Por qué?**

Mmm, pues este, había veces que yo llegaba de la escuela y me ponía hacer tarea y me iba a hacer mis ejercicios cuando podía, y él se enojaba porque llegaba a buscarme a la casa y le decían mis papás que no estaba y se iba, y a otro día no iba y a otro día tampoco y entonces cuando yo lo veía le decía que no, que si nada más cuando quería iba a ir y así no, cosas así, cualquier cosita, de cualquier cosa nos peleábamos, pero eso ya fue al final, bueno cuando casi se terminó, porque al principio estábamos bien.

### **¿Ya cuando se terminó por qué motivos fue?**

Ha lo que pasa es que a mi me habían dicho que me engañaba y empecé a sentir el cambio cuando él me comentó que volvió a ver a su ex novia, entonces yo le dije pues si quieres estar con ella pues dímelo, pero se sincero, no me engañes, no me digas te quiero y a la vuelta de la esquina estés con ella, háblame claro y dime las cosas como son, y según él, me decía que no que ella ya había pasado y ya, pero te digo que antes de ser mi novio era mi amigo y él me platicó muchas cosas y entre ellas me platicó de su novia y me comentó que pues si la quería mucho, pero que lo engañó con su mejor amigo, que los cachó él, entonces él cuando me platicó de ella, me dijo que pues si la quería mucho y que hasta el momento la seguía queriendo, pero fue antes de que anduviera conmigo, ya después de algún tiempo cuando me enteré de que él se volvió a encontrar con ella, yo le dije, te acuerdas que alguna vez me dijiste que todavía la seguías queriendo, pues si la quieres, dime y según él, me dijo que ya no y todo, y entonces ya después yo sentí que había cambiado mucho y entonces yo le dije...¿Qué tienes? ¿Por qué ya no eres igual? Y nada, nunca tenía nada, nada, y entonces pues yo te digo que tenía amigos en la escuela y entonces con uno yo fui teniendo más comunicación y todo, con un amigo que vivía cerca de mi casa y entonces pues no sé, sé que a la mejor hice mal ¿no? pero, pues yo comparé la relación que tenía con mi novio y con él (se refiere al amigo de la Universidad) y entonces yo vi que con él que es mi amigo me llevo súper bien y nos llevábamos muy bien y todo, yo decía porque Ricardo no es como él, porque con Ricardo ya eran peleas y peleas a cada rato, y con mi amigo no, con él era todo bien padre...entonces yo comparaba las cosas, decía si con mi amigo estoy bien padre y con mi novio estoy peleando entonces que hago con él, y yo le decía, qué tienes qué es lo que pasa, pero nunca tenía nada, entonces si llegó el momento de que yo me harté de estar tanto en peleas, porque si no era yo, era él, entonces siempre nos peleábamos, y entonces yo le dije, sabes que yo creo que ésta ya no es una relación, yo creo que más que nada a la mejor hubo costumbre entre nosotros, y pues yo creo que mejor hay que darnos un tiempo, un tiempo para darnos cuenta de que si realmente nos queremos uno al otro y si nos queremos nos vamos a buscar y si no pues ya no, y él empezó a llorar y me dijo que no terminaríamos y todo, pero yo más bien se lo dije porque en una ocasión una amiga fue a mí casa y me dijo que en su casa estaba una chava con él y que él la estaba abrazando y entonces yo, si lo quería muchísimo, bastante, hubo gente de mis vecinos que no me conocen que lo conocen más a él, que me decían, cómo fue qué anduviste con él, yo no se que fue lo que te dio, dice

si tu conocieras como fue él, no dice, yo no se como fue que te fijaste en él...

**Los dependientes emocionales**, cuando se ven enganchados en una relación de dependencia emocional y que se perciben tal como son, con y sin su pareja, no son capaces de terminar está, lo hacen hasta que encuentran motivos fuertes que les den el valor que no lograron encontrar en ellos mismos, en este caso por un lado fue el hecho de sentirse a gusto con alguien más, y saber que al terminar con su novio, ella no se quedaría sola porque había la posibilidad de ser la novia de éste otro chico, y por otro lado lo que le dio la pauta para terminar la relación fue sentirse libre de culpa al dejar a su novio, ella no se vería como la mala de la historia al dejarlo, porque ya le habían dicho que quién la engañaba con otra era él, situación que aprovecho de alguna manera para justificarse de su decisión y al mismo tiempo terminar con esa relación que como ella lo menciona se había vuelto más costumbre que amor por el otro.

**¿En qué te fijaste en él para poder andar?**

Mmm, hay, mmm jajaja, pues me atrajo físicamente y a parte pues su forma de ser me gustaba mucho, nos llevábamos muy bien cuando platicábamos, teníamos muchas ideas en común, muchas cosas y pues eso fue lo que me gustó de él...

**¿Y después de que tu amiga te dijo que él andaba con otra persona, todavía continuaste con él?**

No, ya fue cuando terminamos, yo le dije a él...bueno, no le dije que mi amiga me había dicho obviamente, pero le dije oye, ya dime la verdad, yo te dije que me fueras sincero, voy a creer que vivimos como a cinco casas de diferencia, pero yo casi no salgo, porque él sabía que de que yo me metía de estar con él, ya no salía, entonces yo digo que mi amiga si me dijo la verdad, porque es mi amiga de hace años, desde la primaria yo la conocí, ella fue a la casa porque su hermano vive enfrente de la mía, se fue a rentar ahí, entonces fue a visitarlo, entonces me comentó que él no la vio a ella, y que no me lo quería decir, porque tenía varios días que me había dicho, oye te quiero decir algo, pero no se si debo, porque yo se que tú lo quieres mucho, pero pues como ya te lo ha dicho mucha gente que te pone el cuerno y no le haces caso, y es que si ya me lo habían dicho muchísima gente, pero yo no, yo estaba encaprichada en él y decía que no, que yo no lo creía, pero cuando me lo dijo mi amiga, pues a ella si le creí, y ya fue cuando me lo dijo ella, cuando le dije a él que pues rompiéramos y pues ya.

### **¿Y cuando terminaron, ya no te volvió a buscar?**

Me mandó un mensaje, como una semana después y me puso que estaba muy arrepentido de todo y que me extrañaba mucho que porque era lo mejor que le había pasado, pero yo estaba muy enojada de lo que me habían dicho y más que nada porque él no había sido sincero conmigo y yo le dije que pues no que las cosas estaban bien como estábamos y que mejor cada quien buscara su destino y que le fuera bien en la vida y ya me busco pero solo por mensaje pero así que fuera a mi casa y buscarme no.

### **¿Alguna vez tú estuviste tentada a mandarle algún mensaje para saber cómo estaba?**

Si, bueno mensaje no, le hice varias llamadas, no hablaba con él, sólo para escuchar su voz a pesar de que lo veo diario, diario porque es mi vecino, yo quería escucharlo y si le hice varias llamadas, no de mi teléfono, le hablaba de la calle o de una amiga y así pero nada más para escucharlo.

### **¿Por qué?**

Porque a pesar de todo yo lo quería

### **¿Después de terminar con él, cuánto tiempo tardaste para andar con otra persona?**

Un año

### **¿Cuánto tiempo anduviste con este otro chico?**

Tres meses

### **¿Y cómo se dio la relación en esos tres meses?**

Hay pues padrísimo, porque yo respetaba a mi novio aunque supiera que él estaba lejos y que no lo iba a ver, y pues hacíamos las tareas juntos, estudiábamos, platicábamos, nos llevábamos bien y pues nos fuimos conociendo muy bien.

Conoci a su familia porque una vez le festejaron su cumpleaños y pues fuimos todos sus amigos.

### **¿Y porqué terminaron?**

Ha porque empezaron a cambiar las cosas muy feo con él, yo empecé a notar cambios en él, tenía más amigas, y ya casi no salía conmigo, eso fue como mes y medio después de que anduvimos, anduvimos un mes bien, otro mes medio bien y el último pues ya cambió demasiado y bueno yo le decía que tenía, pero no, decía que no tenía nada, decía...es que tú ve tus actitudes, pero según yo no me daba cuenta qué hacía, bueno para mi yo no hacía nada que no debiera hacer, y él se molestaba que yo le hablara a mis amigos, no quería que

yo le hablara a mis amigos y quería que nada más le hablara de hombres a él, y a amigas.

Griselda:

Diana Mishel, veo que tienes mucho trabajo, y estas un poco apresurada, así que yo te propongo concluir la entrevista con la pregunta anterior.

Diana Mishel.

Hay si, la verdad es que ya viste que se me junta mucho trabajo, y pues ya no puedo atenderte jajaja, así que te lo agradezco y disculpa por no poder continuar.

Griselda:

Al contrario gracias a ti, y que tengas una excelente tarde.

### 9.1.3 Anexo Número 3.

Entrevista realizada a Elena García, Empleada Federal.

**Hola ¿cómo te llamas?**

Elena García

**¿a qué te dedicas?**

soy empleada federal.

**¿tu estado civil?**

soy soltera con una niña de dos años

**¿De lo que tu recuerdes cómo fue tu infancia, estamos hablando de entre los 6 a los 12 años?**

Fue tranquila y la que me cuidaba era mi hermana la más grande porque mis papás siempre han trabajado.

**Este es un dato muy importante** que rescataremos más adelante, ya que de acuerdo a los factores que desencadenan la dependencia emocional, se encuentra la ausencia de estos, ya sea por fallecimiento o porque su trabajo no les permite estar en convivencia con su hijos, y en el peor de los casos puede ser porque los padres se encuentren en el hogar con ellos, pero no se relacionen ni se interesen por las cuestiones que aquejan a los menores, mostrándoles una indiferencia total.

### **¿En qué trabaja tu Mami?**

Mi mamá trabajaba en la PBI (Policía Bancaria Industrial) y mi papá era empleado Federal también como ahora lo soy yo.

### **¿La que se hacia cargo entonces de tu educación era tu hermana?**

Si, así es

### **¿Cómo te trataba tu mamá cuando llegaba a estar?**

Bien

**Mi entrevistada se encuentra aún** un poco renuente a externar sus experiencias y emociones, quizá diría yo un poco desconfiada sobre la entrevista, pues a pesar de que se le explico la intención de la investigación responde con cautela, con cierto temor de decir cosas que la pudieran perjudicar.

### **¿Alguna cosa que tú recuerdes en algún momento, cómo era el carácter de tu mamá, era estricta?**

Pues cuando hacia algo malo, si me regañaba y me pegaba.

**Mi entrevistada ha internalizado que** las malas conductas y desobediencias deben ser castigadas por los papás y que es algo normal que sucede en todo los hogares del mundo, porque para eso están los papás, para educar a los hijos, según la percepción desde luego de la sociedad.

### **¿Y tu Papá cómo era contigo?**

Bueno, él si siempre me consintió más, él era de que si yo le pedía algo me lo daba, yo creo que sentía que así me tenía contenta.

**En este caso, su papá trataba de** compensar con las cosas que le daba a su hija, la ausencia y falta de demostración afectiva, lo cual por la respuesta de ella al mencionar “yo creo que sentía que así me tenía contenta” se reafirma a ella misma y nos deja entre ver que la realidad era otra, que ella no estaba a gusto ni contenta con que el tratara de compensar su falta de tiempo y amor con regalos y que siempre estuvo consciente de lo que sucedía a

su alrededor.

### **¿Y tu hermana cuántos años tenía?**

Mi hermana la más grande tiene 37

### **¿Cuántos hermanos tienes?**

Está la de 37, la de 30, después sigo yo y una de 18.

### **¿Y en la escuela cómo eras, cómo te llevabas con tus compañeros?**

Siempre me ha gustado tener muchos amigos y me llevaba bien con ellos y era tranquila, no era rebelde ni nada.

### **¿Y tus notas de escuela?**

De 8, 9, nunca reprobé

### **¿Cómo te trataba tu hermana?**

Bien, ella era la que se hacía cargo de nosotros desde el quinder porque ella era la que iba por mi y todo y bueno yo que recuerde ella nunca me trató mal.

**En éste caso fue su hermana la** mayor, la que tomo el rol de padre y madre al hacerse responsable de ella y de sus demás hermanos, quiero hacer hincapié en que no era muy grande la diferencia de edades, a lo cual me remonto a lo que explica Castelló Blasco sobre que los dependientes emocionales llegado el momento toman roles que no les pertenecen dejando de lado sus propios deseos, aspiraciones y obligaciones, como en el caso de la hermana, su rol debió ser el de la hija, cuya obligación era estudiar, y sus deseos quizá divertirse como lo hacían los niños de su edad.

### **¿Y en la secundaria?**

Igual como todos, me juntaba con amigos y luego cuando estaba mi mamá ella iba por mi, porque tenía medio raros sus horarios un día trabaja y uno no, y cuando llegaba tarde de la escuela me regañaba, me decía ¿Qué porque llegaba tarde si salía a tales horas?, casi no estaba y cuando estaba era así nada más regañándome.

**¿Y a qué edad empezaste a tener novio?**

Mi primer novio lo tuve como a los 15 años en la secundaria, era de ahí de la secundaria, pero salió un año antes, lo conocí ya estando él afuera y yo seguía ahí en la secundaria.

**¿Me podrías platicar un poco de él, cómo se llama?**

Se llama Carlos, o se llamaba, lo conocí, porque él entro a la preparatoria y una vecina entró a la misma preparatoria y entonces luego lo iban a ver y todo y entonces de ahí lo conocí y empezamos a andar, dure como 4 años con él.

**¿Quién dio la pauta para que se diera la relación?**

Pues yo creo que entre los dos.

**¿Y cómo te trataba?**

Pues bien, era muy detallista, muy lindo, entraba a mi casa, yo iba a su casa.

**¿Algún día llegaron a tener algún problema?**

Si a las últimas y fue cuando terminamos porque yo conocí al papá de mi hija y empezamos a andar y fue así como lo terminé por ese problema, pero ya tiene mucho que no se de él.

**¿Y con él cuanto tiempo llevas o llevabas con el papá de tu hija?**

Siete años, de novios pero igual terminábamos y regresábamos, y ya después me embaracé y ya después como al mes de que nació mi hija, supe que él tenía a otra y esa otra también estaba embarazada, tenía como dos o tres meses de embarazo, y entonces empezaron a haber más problemas y más problemas.

**¿A pesar de eso seguiste con él?**

Bueno él se fue un año a Colima y de ahí nada más le hablaba ahora si que para cuando necesitaba algo, porque para otra cosa no, y después él regresó y que según íbamos a regresar, fue muy bonito, pero no, no ya no se puede.

**Me comentabas algo, de que terminaban y regresaban, porqué se daba esta situación, ¿había algo que te molestara de él?**

Si, porque yo le decía algo y se ponía agresivo y luego porque por ejemplo hoy terminábamos y al siguiente día me enteraba que ya andaba con otra.

**¿Y cuando le dabas otra oportunidad, porqué lo hacías si te habías dado cuenta de su conducta?**

Porque según él prometía que iba a cambiar y todo pero pues no, nunca cambió.

Una de las causas por las cuales los dependientes emocionales no se resignan a dejar o a perder a su pareja a pesar de las faltas de respeto que sufren, es por el miedo a la soledad, por sus inseguridades ante otra persona y por el tiempo que les tomaría conocer a alguien más, por lo cual optan por perdonar una y otra vez las faltas de su pareja, aunque la mayoría de estas atenten contra su dignidad .

**Hasta la fecha ¿todavía lo sigues viendo o ya no?**

Si si lo veo, solo que antes si me emocionaba así de que si lo voy a ver, y ahorita ya me hago a la idea de que, hay es que lo tengo que ver ¿no?, más que nada por la niña, porque él va por ella a mi casa, por ejemplo hoy fue por ella a las 12:30, la bajé y así como que, le dije hay pues va a venir tu Papá por ti.

**¿Y ya no hay otro tipo de relación entonces con él?**

Pues me dijo de hecho que íbamos a regresar, pero así a escondidas, que nada más nos íbamos a ver los sábados, sin que nadie se diera cuenta, que porque qué tal que volvíamos a pelear y volvíamos a terminar y que su mamá le iba a decir, hay esto no es un juego, y que no se qué.

La dependencia emocional crea y desarrolla círculos viciosos, en donde el dependiente emocional es el que se pasa todo el tiempo esperando que su pareja cambie, que lo valore, y que le prometa que jamás le volverá a ser infiel, aunque de antemano sabe que esta persona no va a cambiar su conducta, el dependiente emocional mantiene la falsa ilusión de que su pareja lo haga.

**¿Es más grande o más chico que tú?**

Más grande el tiene 28

**¿Y por qué esta situación de no querer que se enterara su mamá, llevabas una mala relación con ella?**

No, para nada yo con sus papás me llevo muy bien, y cuando llegábamos a tener problemas sus papás siempre me daban la razón a mi, me daban mi lugar y todo, hubo un momento en que regresábamos y estábamos en su casa, íbamos con la familia y como a las dos semanas ya terminábamos y su mamá le decía que qué pasaba, y que por la niña ya debíamos tener algo más estable y esa era su excusa de que qué tal si regresábamos y luego nos volvíamos a dejar y que su mamá le iba a empezar a decir cosas.

Y pues según nada más nos íbamos a ver los sábados y los domingos iban a ser para sus hijas y ponía como que puros pretextos y pues así ya no, fueron muchos años de aguantarlo y ahorita ya no se qué hacer.

**Ya no se que hacer, se nota la duda** sobre su actuar al respecto, si lo perdonará y continuará perpetuando este círculo vicioso o de plano tomará la decisión de dejarlo.

**Me comentabas ¿Qué tenías planeado regresar con él?**

Si.

**¿Por qué razón ya no se dio?**

Por las razones de decir que nada más los sábados y de no querer que nadie se entere y que nada más nos íbamos a ver así de vez en cuando.

**¿Ya terminó su relación con la otra persona?**

Pues según él me dice que si, pero realmente yo no creo que así sea, pero quien sabe, de la otra chica si yo no se nada.

**¿Qué era lo que te gustaba de él?**

Que será, al principio si era muy atento, como detallista, caballeroso, pero con el tiempo se le fue quitando y ya se transformó, es por eso que empezamos a tener problemas porque pues ya no me agradaba mucho.

### **¿Te apoyaba cuando tenías algún problema personal?**

Me decía quédate callada, ya no les contestes, piensa con la cabeza, no les tienes que decir nada y yo le decía hay pues si te estoy hablando es porque necesito decirte y ve con lo que sales, y si le hablé yo varias veces cuando me peleaba con mi papá, le decía “es que me peleé con mi papá, y ahí estaba llore y llore, y para sus tonterías que me salía, decía para mis adentros, gracias por tu ayuda”.

**El dolor más grande causado para un dependiente emocional** es que al buscar ayuda o consuelo de parte de su pareja en los momentos críticos por los que llega a pasar, es no obtener ni el apoyo ni el consuelo deseado, el porqué de esta situación es lógico desde el punto de vista de Castelló Blasco, quién hace referencia al tipo de personas que son las parejas de los dependientes emocionales, fríos, en cuestión de sentimientos, hoscos, hostiles, reservados, insensibles, narcisistas, egocentricos, alguien que busca en su pareja ser escuchado, apoyado, comprendido, elogiado, que le resalten sus virtudes y que hagan omisos sus defectos, que lo admiren, es decir que eleven su ego, 1que por alguna razón en el transcurso de su vida fue dañado y que ahora busca restaurar a expensas y humillaciones del otro, recordemos que el poder del débil se refuerza ante otro que es más débil que el primero que lo ejerció.

### **¿Y tú qué hacías?**

Pues le colgaba el teléfono y me acuerdo que de los dos últimos problemas que tuve con mi papá fueron en la noche, ya le hablaba, me contestaba de esta forma, le colgaba y ya.

### **¿Pero respecto a él, digamos eso sucedía en la noche y cómo era a otro día que lo veías, cómo era la actitud de ambos?**

Pues tranquila, ya no optaba yo por decirle algo, ni comentarle nada, hacia yo mis cosas y ya, pero pues no, no veía mucho su apoyo, igual se daba en lo económico, cuando le pedía ayuda nunca podía, nunca tenía dinero ni para mí, ni para su hija tampoco.

### **¿Él no trabajaba?**

Si, si trabaja pero nunca tiene dinero, no se qué le hacía a su dinero, pero nunca tenía, y cuando se fue a Colima, nos mandaba dinero para la niña, me lo mandó como dos meses, pero ya de repente se le olvidó que tenía hija yo creo, y ya me dejó de mandar, y después me

enteré de que él tenía una novia haya, imagínate todo para haya y nada para su hija, entonces le metí demanda de pensión y acarreó más problemas, él fue a mi casa, habló con mis papás y les dijo no, es que su hija me demandó, y pues si estuvo fuerte y hasta mi papá le dijo es que si te metió la demanda es porque eres un irresponsable, le dijo a mi papá es que yo si le mandaba, le contesta mi papá, pues si tu lo has dicho antes si le mandabas, y mi mamá está de testigo porque me depositaba en el Coppel y mi mamá iba conmigo al Coppel pues ella sabía que si me mandaba le digo, pero después se te olvidó que tenías hija y tenías responsabilidades.

**Vuelvo a comentar, que en este caso la demanda,** no la interpuso por la irresponsabilidad para con su hija, lo hizo porque se enteró que tenía otra mujer, y solo cuando el dependiente emocional se siente remplazado por alguien más, es cuando actúa en contra de su pareja, a modo de presionarlo para que deje a la persona al no poder con tantos gastos, y al saber que al estar demandado se verá en la obligación de cumplir o tendrá que atenerse a las consecuencias, es decir que los dependientes emocionales se crearan sus propias artimañas para retener y alejar a su pareja de otras personas que pudieran poner en riesgo su estabilidad o permanencia con él.

### **¿y levantaste la demanda después de eso?**

No, no la demanda sigue, una vez platicamos y según yo ya iba a retirar la demanda y había quedado que él iba a comprar pañales y todo lo que necesitara la niña, hasta la niña escuchó, pero pasaron dos quincenas y nada y al ver que nada más me traía así seguí con la demanda y ya llevo un año que me está dando la pensión.

### **¿Yo te preguntaría y después de que te diste cuenta de esta situación, aún así le seguiste dando las oportunidades de regresar?**

Bueno en varias ocasiones llegamos a salir los tres juntos, pero ahora él se la lleva, o yo me la llevo, pero no ya no.

### **¿Llegaste a tener la esperanza de regresar o de pensar que él iba a cambiar?**

Pues guardaba esa esperanza...pero no, aunque así me lo plantea, me dice dame una oportunidad, ya voy a cambiar y esos dos o tres días posteriores a la oportunidad que le doy son bien bonitos y después otra vez sigue igual.

**¿Qué era lo que te hacía seguir ahí en lo personal?**

Pues darle una familia a mi hija

**¿Te llegaste a sentir sola en algún momento, crees que haya sido por esta situación, porque yo veo que aparentemente tu economía no esta mal, si bien es cierto es una responsabilidad que él debe de cubrir pero no es algo por lo que tuvieras que aguantar a alguien así, yo me atrevería a pensar que es más por la parte emocional, que económica?**

Yo creo que si, porque como yo nunca tuve así a mis papás, entonces no quería que mi hija estuviera igual que yo y que él anduviera por allá, yo por acá, quería que estuviéramos los tres juntos.

**De alguna manera tarta de cubrir las carencias emocionales** por las que ella atravesó cuando era niña, con la relación de su pareja y su hija, aún como ya lo he mencionado a costa de su propia dignidad, no quiere que a su hija le afecte la ausencia de su padre, como le afecto a ella, lo que en realidad está buscando es no quedarse sola y abandonada como lo estuvo de parte de sus padres y por eso se aferra a la relación con esta persona.

**¿Crees que lo hayas hecho más como una necesidad de no repetir patrones?**

Pues yo creo que si, pero no se dio y aparte él nada más me buscaba cuando necesitaba dinero, yo le decía si trabajas y todo que le haces a tu dinero.

**¿Tú le dabas dinero a él?**

No, a veces si le ayudaba para sus pasajes pero así ya más, no.

**Lo mismo que hacía su papá con ella**, para compensar su ausencia y que su hija no se enojará con él, lo hace ella con su pareja, le da dinero para ayudarlo, de manera que él continúe recurriendo a ella cada vez que necesite dinero para salir de sus problemas y ella lo sabe y aún así le sigue proporcionado la economía para que al menos de esta forma este segura de que lo seguirá viendo.

**¿Ese dinero que tal vez tu le llegabas a proporcionar, sin esperar que te lo regresara claro, algún día te lo devolvió?**

Si, hammm, alguna vez, creo le presté \$100 y a la quincena me los devolvió, pero creo que nada más una vez, pero por ejemplo si yo le hablo y le pido nunca tiene, que tiene que pagar esto, y que tiene que pagar el otro, y le decía pues quién sabe qué tanto pides y quién sabe qué tantas cosas compras ¿qué tienes que pagar no?, le digo tu sabes que haces con tu dinero y a quien se lo das pero a mi ya no, me pidas nada.

**¿Llegaste a tener presentes algunos detalles con él, como tal vez su cumpleaños y regalarle algo?**

No, porque el es así de que hay es solo un cumpleaños, para él ese día es como que bien equis no?, igual por ejemplo en Navidad, yo le decía hay es que va a ser Navidad, **y me decía y eso que, para mi es un día cualquiera, le decía eres un amargado pareces el Grinch**, y según él que las fechas especiales no le importaban, que eran días normales.

**¿Y cuando estaba contigo cómo era, tenía algo que a ti te agradaba, era divertido, era alegre?**

Pues si, si me hacia reír mucho, yo creo que era por eso que estaba con él y cuando estábamos juntos pasaba un rato agradable.

**¿Tenías amigas, amigos y cómo cambiaron tus relaciones sociales a partir de la fecha en que empezaste a andar con él?**

Cuando le decía que iba a salir con mis amigas de la Universidad él se enojaba y yo ya no salía con ellas, ha pero él si se podía ir.

**¿Qué era lo que te decía, cuál era el motivo, tal vez porqué no le caían bien tus amigas?**

No ni las conocía, pero yo creo que pensaba que me iba a ir con otro, o no se hasta le decía crees que soy como tú que lo puedes hacer pero no te gusta que te lo hagan.

### **¿Y al final que decisión tomaste?**

Pues a veces si me iba y a veces no, y optaba mejor por quedarme y no tener problemas con él, que no nos enojáramos.

### **¿Y cómo te sentías contigo misma después de aplazar tus planes?**

Pues yo creo que en ese momento normal, pero ya después con el tiempo y las cosas que han pasado ahorita ya veo todo lo que perdí y lo que dejé por él y que de él nunca obtuve nada.

### **¿De esas cosas qué es lo que más te duele haber dejado?**

Pues haber dejado de salir con mis amigas, además muchas veces me peleé con mi papá porque mi papá no lo quiere y no lo puede ver ni en pintura y llegué a tener problemas con mi papá y ahora digo para que, aunque igual digo creo que no es tarde para darme cuenta de eso.

### **¿Te llego a afectar en algún sentido en el ámbito profesional, es decir dejar de hacer determinadas cosas por causa de él, como dejar de ir a la Universidad, faltar a clases?**

No, en este caso yo estaba estudiando economía y la dejé porque me embaracé, y ya no pude continuar porque también tenía que trabajar y así como que se me complicó seguir estudiando, pero no por él, sino por falta de tiempo y ahorita ya estoy retomando otra vez los estudios pero con una licenciatura en línea.

**A pesar de saber que efectivamente** su vida y sus planes cambiaron por estar con él, me refiero al embarazo, en la mayoría de los dependientes emocionales es una artimaña para retener al otro cuando saben que lo están perdiendo, situación que como todo traé consigo sus severas consecuencias, en este caso dejar la escuela para dedicarse a trabajar y sacar adelante “sola” a su hija, puesto que ni con eso logró que su pareja se estabilizara con ella y con su hija, formando el hogar tan añorado y deseado por ella.

**¿Me surge una duda, de quién fue la idea de tener un bebe, fue planeado, o fue algo que se dio de pronto?**

No, en una ocasión de parte de su trabajo lo mandaron a Guadalajara, entonces yo fui a verlo y empezamos a platicar que queríamos estar juntos que él me amaba y de ahí se dio el embarazo y pues ya.

**¿Cuando le dijiste que estabas embarazada cómo lo tomó él?**

Lo tomó tranquilo, pero hasta eso que no se portó mala onda con lo del embarazo y con la niña no, pero igual nunca tenía dinero y al final yo cubría todos los gastos.

**¿Alguna vez llegaron a vivir juntos?**

No, nunca

**¿Él te lo propuso algún día o era por esta cuestión sobre la economía?**

No de hecho si lo hablamos, lo platicamos hasta dijo que iba a sacar su crédito del Infonavit, y fuimos a ver varias casas y todo pero después con los problemas no se dio, y ya ahorita digo que bueno que no se dio, porque imagínate un día iba a llegar y otro no, un día ella y un día yo, igual ¿y si es tarde porque paso mucho tiempo no? Pero no había como que tiempo para seguir con mi vida y hacer lo que a mí me gusta ya sin estar con él ¿no?

**¿Cómo te sentías cuando pensaste en tener a tu bebe, alguna vez pensaste que tu bebe no te iba a permitir hacer cosas como tu trabajo, y fue una decisión tuya o a la mejor intervino la idea que te quedaras en casa para cuidarte y que fuera motivo para no ir a la Universidad?**

No, fue igual como te digo porque yo no tenía tiempo por el trabajo y la niña y luego a la universidad iba en la mañana ósea no fue un impedimento ni que diga hay es que por la niña no sigo yendo, sino que no tenía tiempo y **tenía que trabajar si no como comía si su papá no me daba nada.**

**¿Desde ese entonces a la fecha, cuanto tiempo llevan así?**

Desde noviembre del año anterior ya ha sido nada más por los gastos de la niña, y me ha dicho nada más van a ser cosas de la niña y eso si es muy urgente, si no tengo necesidad no te hablo, y fíjate que curioso que ahorita yo ya no le hago tanto caso ni nada y él es él que esta ahí, pero pues no, ya no, realmente ya no tengo ningún interés en regresar con él.

### **¿Sientes que te haya lastimado de alguna forma?**

Si, por ejemplo una vez en una pelea así muy muy fuerte, me dijo es que ***me arrepiento de haberte conocido, hubiera preferido tener otra hija con la otra que contigo*** y que no se qué, y le dije pues si papacito pero ya es demasiado tarde la tienes conmigo y ahora te aguantas.

**Una vez más podemos ver el hecho de que** a pesar de atentar contra su amor propio, y su dignidad ella continuaba permitiéndole que la ofendiera, con tal de seguir a su lado, esto metafóricamente, ya que nunca llegaron a vivir juntos como una verdadera pareja que ya tiene una hija.

### **¿Conoces a su otra hija?**

Si, por fotos, así en persona no, solo por fotos.

### **¿A su pareja la conoces?**

A la otra chica sí, pero solo por fotos, hasta una vez le dije, “hay por esto me cambiaste, en lugar de que me cambies por algo mejor, es por una pinché chingadera, le digo en lugar de llorar me da risa” en ese momento que me dijo las palabras pues si sentí muy feo, la verdad es que él se queja de mí, pero nunca ha sabido ser un padre responsable.

### **¿Hace cuanto tiempo fue que estuviste a punto de darle otra oportunidad?**

En Noviembre del año anterior que él se fue a Tabasco, y entonces de la novia que él tuvo en Colima, ella estuvo también en ese proyecto y me entere por el FACE (el facebook, es una página de Internet en donde se intercambian todo tipo de información las redes sociales y se puede ver lo que se le escribe a determinada persona a través de estas paginas) que se la iba a traer a vivir acá y todo, fue cuando dije no ya no.

### **¿Ella es la mamá de su otra hija?**

No es otra, vive aquí en el D.F, pero si me decía, bueno dice muchas, muchas mentiras, perdí la confianza en él y así ya no.

**¿Tú crees que ese haya sido un motivo por él cual ya no le diste otra oportunidad, al saber que no sólo era la mamá de la niña, sino el hecho de saber que tuviera otra persona todavía?**

Si en parte eso y su irresponsabilidad y porque cuando nos enojábamos era muy grosero, y entonces como para que seguir aguantando todo eso, como sus actitudes porque cuando se enojaba me decía hay es que si hubiera conocido a ésta,(se refiere a la mujer con la que actualmente sale su ex pareja) y es que me arrepiento de haberte conocido y entonces si llegó el momento de que dije no, sabes que, ya hasta aquí no más.

**¿Y ahora con esa decisión cómo te sientes tú?**

Pues si más tranquila porque pues si como que me siento más libre, y ya era como de que, pues quédate con tu tiempo, quédate con tus amigos, quédate con tu sábado, porque yo tengo que salir adelante por mi hija, porque ella si me necesita.

**¿Me dices que en este momento estas estudiando una licenciatura en línea, cómo es tu vida en este momento, pláticame de un día normal en tu vida?**

Pues entre semana es pararme a bañarme, arreglarme dejarle la ropa lista a mi hija porque mi mamá se la lleva a la mamá de su papá, su abuelita paterna es la que cuida pero mi mamá la lleva.

**¿Cuántos años tiene tu hija?**

Dos años cuatro meses y cuando es la hora de la comida en el trabajo es cuando hago lo de la licenciatura en línea, salgo hasta las siete y llego a mi casa como a las siete y media o cuarto para las ocho, no esta muy lejos es por el metro Chilpancingo, pero luego el metro viene muy lleno y no me gusta que me aprieten.

**¿Ahora que ya no estas con él, haces otro tipo de actividades, algo que te haga sentir bien contigo misma, no como salir a tomar un café con alguien o hacer un tipo de rutina física, o salir a distraerte, pero algo que a ti te haga sentir bien?**

Sí, entre semana no, porque ya llego muy tarde y los fines de semana pues con los amigos del trabajo, o luego como acabo de tener contacto otra vez con los amigos de la secundaria y salimos y todo y con ellos si me la paso muy agradable porque si son recuerdos muy padres

y puras risas, pero igual entre semana no tengo mucho tiempo porque ya llego muy tarde y tengo que llegar a lavar mamilas, preparar ropa y planchar para el siguiente día, darle de cenar a mi hija.

**¿Tienes algún proyecto, lo llamaría tu proyecto de vida, como tú te visualices?**

Pues si yo quiero terminar la escuela, tener mi título, y crecer profesionalmente, para poder darle una mejor vida a mi hija.

**¿Has pensado que sucedería si regresaras con él y si tu proyecto se realizaría?**

Y mantenerlo, no imagínate, no, si te digo que nunca tiene dinero y la verdad yo ya no veo un buen futuro con él, fueron siete años en los que puras promesas, de que voy a cambiar y no, ya no, igual y si fue mucho tiempo en el que me tardé en darme cuenta de como era él, pero pues ya no.

**¿En este momento cuentas al menos con el apoyo de tus papás al dejarte seguir viviendo en su casa?**

Si, pero yo doy gasto, para el gas, para el teléfono, y él en su casa no da nada, a mi si me consta que no le da a su mamá ni para el gas, ni para el teléfono, ni para nada.

**¿Ni para su niña que se la lleva?**

No, porque hasta **yo tengo que darle para los taxis**, ósea si me da para la pensión cada quincena, pero no es mucho lo que me da ni mucho menos.

**¿En que trabaja él?**

El es digitalizador, trabaja en una empresa que se llama Digital data, el gana como \$2,050 a la quincena y de ese porcentaje que me dan son como \$500 a la quincena, y todo se va en pañales y eso no?, pero ya los pañales a mi hija le duran una semana y hay que seguirle comprando y comprando y la niña esta chiquita y necesita cosas y yo tengo que dejar para los taxis, o luego le digo paso por la niña o tu me la llevas, y me dice hay, si tu quieres pasa porque yo no tengo para los taxis y cosas así.

### **¿En tu casa que te dicen?**

Mi papá mejor opta por no decirme ya nada, le digo pues ya me da para la pensión no, ya con eso me conformo porque voluntariamente no me lo iba a dar no? Y le digo mientras yo trabaje a mi hija no le hará falta nada, porque te digo si no trabajo, mi hija no come.

Griselda:

Pues te agradezco mucho por tu tiempo, y te deseo lo mejor del mundo para ti y para tu hija, y no te preocupes que respetaré tu identidad y la de las personas que mencionaste durante el transcurso de la entrevista.

Si gracias, y ojala te sirva de algo la entrevista. Hasta luego.

#### 9.1.4 Anexo Número 4.

Entrevista realizada a Alejandra Morales, Estudiante de Licenciatura.

##### **¿Cómo te llamas?**

Alejandra Morales

##### **¿Qué estudias y en dónde?**

Ya terminé mi licenciatura y ahora me dedico a trabajar ya que posteriormente seguiré estudiando y terminar mi tesis

##### **¿Cómo fue tu relación con tus papás durante tu niñez?**

Cuando era niña, era una persona muy tranquila que no me metía en problemas , pero cuando inicié el ciclo escolar (primaria) empecé a tener problemas ya que me había tocado con una de mis primas y desde ahí empezó la comparación de ambas en la cuestión de quién era la más inteligente y abusada, en ese tiempo a mi prima le enseñaron desde el quínder a leer y a escribir un tío, cosa que a mí no, entonces cuando yo entro a la escuela puesto que yo entré sin saber escribir y eso fue lo que me provoco que yo tuviera problemas con mi mamá puesto que siempre en la salida me regañaban porque no apuntaba la tarea o mi prima iba con el chisme de las cosas que me decía la maestra y no respondía adecuadamente.....en un principio yo quería juntarme con mi prima hasta en el recreo pero al ver su actitud y que en el recreo no me pelaba ...yo empecé a juntarme con otros compañeros del salón...y todo cambió hasta el 3<sup>er</sup> año de primaria que ya no me tocó con ella y de ahí en adelante se calmaron las cosas, pero aun así siempre había la comparación y estaban al pendiente de lo que hacia y más en la cuestión académica...

Con mis vecinos me llevaba bien...Hasta que empezaron los problemas con sus papás y dejé de juntarme con ellos....sólo jugaba con mis primos cuando nos juntábamos....

Cuando entramos a la secundaria fuimos 3 primos en total, a lo cual a uno le tocó en la mañana y 2 en la tarde a mi primo que le tocó en la tarde una de mis tías que ejercía mucha presión y comparación entre nosotros estaba inconforme ya que decía que él no era tan inteligente para haberse quedado en la mañana y que sólo se quedaban en la tarde los

burros y por lo cual al siguiente año cambio a su hija (mi Prima) a mi en cambio no me importó que me quedara en la tarde me gustó y más porque estaba en otro grupo diferente al de mi prima y claro es la etapa donde te empiezan a llamar la atención los chavitos ... y claro más porque había unos cuantos que andaban detrás de mí ... pues eso me hizo sentirme bien....

y con respecto al estudio pues las cosas cambiaron como todo, era alumna regular pero nunca me fui a ínter semestrales.... y con mis amigos me llevaba súper éramos cuatro amigas que jalábamos para todo y muchas veces nos juntábamos más y nos divertíamos en nuestras horas libres...y al finalizar la secundaria una de las cosas que me acuerdo y no se me olvida fue que mi mamá me regañó por el bajo promedio que había sacado ... diciéndome que con ese promedio no me iban a aceptar en la preparatoria ... yo me puse triste y preocupada porque decían todos mis tíos que yo no podía con la escuela, que si con la secundaria (decían) apenas podía con las materias ahora imagínate en la preparatoria no va a poder con ella al escuchar eso y más porque no me lo comentaron a mí si no a mi mamá y yo me oculté para escuchar lo que decían ...

cuando escuché todo eso me puse muy triste porque yo quería seguir estudiando y no quería estudiar una carrera corta como mi hermana ...

y con mis hermanos me llevaba bien pero convivía más con mi hermano que es más grande que yo.. con mi hermana que es la mayor casi no tuve relación con ella desde chica sentía un rechazo hacía mí casi no jugaba y ella le gustaba jugar más con mis primas y casi no conviví con ella pero con mi hermano sí, una vez que salí de la secundaria todos mis tíos estaban enfocados en que yo estudiara una carrera corta, pero nunca me dieron la explicación del porqué, pero yo ya sabía la razón del porque....

una vez que yo decidí seguir estudiando no me importó lo que decían los demás yo quería probar y ver si podía seguir adelante así que esperé los resultados del examen único, para variar era la primera vez que aplicaban dicho examen y para mi sorpresa me había tocado una escuela que estaba súper lejos y además de eso no reconocida a lo cual me entristeció mucho porque no sabía qué hacer, al igual que mi prima ella tampoco se quedó pero mi primo se quedó en la preparatoria para lo cual su mamá de mi prima decía que era injusto

porque su hija si era muy estudiosa he inteligente así que no se quedó con los brazos cruzados y ellas empezaron a ir a las diversas marchas que se estaban manifestando en esa época, yo no decidí ir porque la verdad no había nada seguro ..

pero con el transcurso de las semanas las autoridades decidieron resolver el problemas asignaron diversas escuelas para las personas que no tenían una escuela... y como mi prima estaba en el relajo a ella le asignaron una escuela pero no era fácil estar ahí porque mínimo te pedían de promedio 8 no menos y cuando yo me enteré que a ella ya la habían asignado una escuela yo quise incorporarme junto con ella a lo cual me comentaron varios tíos que no porque era muy pesada y que tal si no podía y más lo hizo hincapié mi tía mamá de mi prima, por lo cual yo entré al bachilleres no con orgullo por la reputación que tenía una vez que entré me demostré a mi misma que si podía y no era cierto lo que ellos decían, y cuando pase al segundo semestre me di cuenta que entregaban reconocimientos por tus buenas calificaciones y eso me dio mas hincapié a seguir estudiando ya que había visto que pasaba las materias sin ningún problema y no me había ido a ningún extra....

Por esa cuestión yo decidí a estudiar más y cuando pasé a 3<sup>er</sup> semestre o sorpresa yo me saqué un reconocimiento y a lo cual yo aproveche para enseñárselos a todos mis tíos y sutilmente demostrarles todo lo contrario a sus comentarios que un tiempo atrás habían hecho respecto a mi, al terminar fue un orgullo para mí porque terminé el bachilleres con buen promedio yéndome limpia en cada semestre.

Nunca tuve apodo, me llevé bien con mis compañeros del bachilleres solo fui a dos fiestas

**Estas personas por lo general se muestran** inseguros al realizar alguna actividad se trate de la que se trate, ya que su nivel de auto confianza es bajo o nulo, y una de las causas de esta situación es derivada del trato que recibieron de sus personas significativas durante la niñez, y que afecta su desarrollo personal en sus relaciones de pareja y en todos los ámbitos en los que se encuentre relacionado.

**¿Durante tu niñez existieron algunas cosas que te hayan dañado en lo emocional emitidas por tu papá o por tu mamá que tú recuerdes?**

Si cuando era niña me catalogaban que no podía con la escuela y que comparación con mis primos, con respecto a la escuela no me lo decían a mi pero sí lo escuchaba platicar a mis tíos.

**¿Cuándo te catalogaban qué tipo de cosas te decían o cómo te trataban y de qué manera esas cosas te hacían sentir mal**

y cuando era firma de boletas me regañaban por las calificaciones tan bajas que tenía y de porque sacaba esas calificaciones, me comparaban con mis primos y muchas veces me regañaban enfrente de ellos o de mis tíos.

**¿Y qué cosas te decían?**

Pues una me enseñaron a que tengo que luchar y ser mejor que ellos (primos) y que si puedo cuando me lo propongo porque si lo veo por el lado negativo una frustración por no ser como mis primos de estudiosos según porque ahora yo soy la que ha sobresalido más que todos.

**¿Cómo te trataba tu mamá y cómo te trataba tu papá?**

Pues durante mi infancia siempre había comparaciones con mis primas con cuestiones de las calificaciones a lo cual cuando lo realizaban yo me sentía muy mal y triste porque en su momento yo me sentía mal y a veces pensaba que no podía con la escuela y sucedía mas cuando era firma de boletas o fin de curso porque siempre entre papás se comentaban sobre las calificaciones de los hijos Mi papa fue una persona tranquila nunca me regañó, siempre me consentía y hablaba conmigo y cuando era pequeña tenía mas apego a el que hacia mi mama, y con respecto a ella de niña si tuve vínculo pero no mucho, ya que ella era la que más me regañaba a mi y siempre me recordaba como eran mis primas con respecto a mi , a qué me refiero, a que tenia que ser más estudiosa abusada, en pocas palabras inteligente.

**En este caso fueron sus propios progenitores quienes fungieron** como verdugos de su vida, exponiéndola ante sus familiares y por su experiencia compartida durante la entrevista y el análisis de la misma se puede notar el objetivo principal de su vida, demostrarse que

puede lograr sus objetivos y la necesidad que experimenta de sentirse aceptada y reconocida por quienes se encuentren a su alrededor.

**Plátame un poco sobre tus tres anteriores novios y ¿Porqué terminaste con cada uno de ellos, cómo se dio el inicio de la relación y quién dio la pauta para que ésta se diera?**

Bueno en realidad he tenido dos novios formales, porque al inicio me daba miedo iniciar una relación o tenía una sensación de en un inicio me gustaba pero después ya no y prefería verlos y convivir con ellos como amigos.

El primero que tuve formal fue en la universidad y se dio porque teníamos un grupo de amigos en el cual está conformado por hombres y mujeres en ese entonces todos sin ninguna novia y en un principio salíamos todos juntos y claro ahí se daba sutilmente el coqueteo entre todos y dos de ellos andaban detrás de mí y jugando a veces competían entre ellos dos, a lo cual cuando yo me enteré me agradó mucho y hasta que a uno de ellos le di el sí, y fue de esas ocasiones en las cuales sin querer me acompañó a la casa de mi abuelita, y lógico no era guapo pero a mí me agradaba, pero cuando lo lleve y lo vio mi mamá sutilmente me decía que si era mi novio a lo cual yo le respondí que no.

**Es muy notable en su vida la carga** social que influye en sus relaciones la opinión de los otros, en este caso la de su mamá, y es notable la discriminación ejercida con su novio, por el color de piel, tal vez el nivel social, entre otras cuestiones que hacen dudar al sujeto sobre sus propios gustos e intereses, por el temor quizá a perder la estabilidad que tiene en ese momento de parte de su familia, un hogar, estudios, una economía segura para sus gastos, y por el temor de perderlo todo, se aguantan hasta el hecho de que ofendan sus familiares a la persona que le gusta o que podría tal vez llegar a amar, como en el caso de Franz Kafka, en el documento cuyo título es carta a su padre, y en donde se ve reflejado el temor el niño y la contradicción respecto a su sentir y a lo que dice y establece su padre.

Pero al ver su reacción de mi mamá y su desaprobación y si de por sí yo estaba con duda pues eso fue lo que marcó la pauta para decirle que ya no y después con una de mis amigas se empezó a jugar un juego con el otro chico que andaba detrás de mí porque no se atrevía a invitarme a salir así que un día yo llegué a la escuela y vi que ella estaba con él y jugando lo empezó a retar a invitarme a salir hasta realizaron una apuesta que si lo hacía ella lo iba a invitar a comer, así que jugando me invitó a salir claro a mí me gustaba más por su forma de ser y la forma de cómo se llevaba con todos ellos, y se dio el día que salimos como amigos en aquella ocasión y nos agradamos los dos pero lo malo era que él tenía novia y se sentía culpable porque la chica era buena onda con él y le ayudaba hasta con la tarea y trabajos pero por otro lado me comentaba que yo le gustaba y a ella sólo le caía bien

Así que un día otra vez me invitó a salir cuando ella se enteró y nos cachó que habíamos ido al cine y ahí todo se terminó con ella y empezamos andar los dos como novios.

Nos llevamos muy bien, y lo más padre que salíamos todos juntos a fiestas y no había problema alguno hasta que poco a poco me di cuenta que a él lo seguían mucho las chicas y era por su forma de ser y es ahí cuando empezó a cambiar conmigo.

En ese momento yo me percataba bien de como era él hasta que empezaron los chismes y llegaban a mí diciéndome que él me engañaba con otras personas en un principio yo no lo creía hasta que poco a poco me di cuenta de su forma de ser y su actuar diferente hacia mí cuando la relación ya estaba a medias muchas veces decíamos que hasta aquí pero ni uno ni otro decía que sí y nos dábamos otra oportunidad, hasta que él conoció unas amigas de su carrera y fue ahí cuando las cosas cambiaron radicalmente, él ya no me buscaba como antes era menos frecuente, casi ya no me llamaba y cuando iba a la escuela a veces prefería estar con ellas que conmigo y en ese momento yo decidí primero hacer las cosas de la escuela que estar con él pero eso sí cuando yo convivía con un amigo y sus amigas de él me veían era un problema porque le decían que yo lo estaba engañando cuando las cosas no eran así, y con su cambio de actitud me di cuenta que ya todo andaba mal entre los dos pero yo no lo quería perder y me resistía a todo lo que él me hacía, muchas veces lo llegué a buscar hasta en su casa.

Yo me sentía deprimida angustiada por no saber dónde estaba, lo vigilaba todo el tiempo lo llamaba a su casa o a su celular y en algunas ocasiones hasta falté a unas clases por ir con él a su casa, todo esto fue varios meses así hasta mis amigas me decían que lo dejara pero yo no les hacía caso me conformaba con un mensaje donde me comentaré que me quería y así pasaron muchas cosas que yo permití y no me daba cuenta de la magnitud de lo que estaba pasando, hasta que un día fuimos a una fiesta, según él estaba trabajando y cuando ya era tarde él pensó que yo ya me había ido y fue tal su sorpresa al verme ahí que él no se lo esperaba porque él llegó con ella yo al verlos me sentí mal y para variar mis amigas ya se habían ido y fue tal mi sorpresa que yo le reclamé que porqué llegaba con ella y todavía ella me reclamó a mí y a él que me comentara que el ya andaba con ella (ella es casada) yo me sentí mal y todavía yo le reclamé a él porque le dije que como era posible que anduviera con las dos.

y yo todavía defendiéndola y ella se puso al brinco conmigo al grado que me quería agarrar a golpes, yo en ese momento no sabía qué hacer, para variar yo no sabía como irme a mi casa y estaba sola, mis amigos ya se habían ido, a lo cual yo solo le comenté pues decide con cual de las dos te quedas y no me dijo nada, y al ver su reacción sólo le dije, ésta bien sólo te pido que no me dejes sola porque ve como se ponen de agresivas tus amigas y no se qué me quieren hacer y déjame en un lugar donde yo sepa cómo irme, y en ese momento él no me dejó sola estuvo conmigo y al ver eso la otra se enojó y le dijo y a mí ahora me llevas a mi casa.

Yo no dije nada sólo él me dijo me acompaña a dejarla a su casa y después te llevo a ti, a lo cual yo accedí porque ya era noche y no sabía por donde andaba... pues la fuimos a dejar lo que me agradó durante el transcurso del camino donde la fuimos a dejar fue que él nunca se apartó de mí y a ella a pesar de que íbamos juntos la hizo a un lado, la dejamos y cuando me dejó en mi casa yo sólo le comente entonces que decides te quieres quedar con ella o conmigo y él me contestó que conmigo porque lo que había pasado para él había sido una muestra de lo que yo sentía por él y decidimos regresar.

**Lo antes mencionado por mi entrevistada es una muestra de** cómo una persona puede perder la dignidad propia a cambio de no quedarse sola, de una caricia, un beso, una palabra de aliento y sobre todo en este caso a cambio de seguridad, atentando contra ella misma y permitiendo que los otros lo hagan bajo su consentimiento de una forma tan sutil que ni ella misma se dio cuenta.

No me duro mucho el gusto puesto que ella siguió buscándolo y ya era inevitable porque como iban en la misma carrera y por supuesto en las clases y claro yo si lo quería pero ya no con la misma intensidad de antes, ya había cambiado su forma de ser hacia mi, hasta que yo sutilmente me empecé a alejar de él uno por la escuela y dos por la forma que como ya me estaba sintiendo y cuando vi como todo había cambiado, yo empecé a sentirme mal conmigo misma por su trato de él hacia mi del como yo le había rogado y él ni caso me hacia.

Mis amigas me apoyaban me aconsejaban pero aun así yo no sabia que hacer, me sentía mal conmigo misma por todo lo que estaba pasando y más porque yo me estaba dando cuenta de las cosas, porque en ese entonces teníamos una materia de promoción y vi todo lo malo que había en mi relación y que yo había permitido muchas cosas y había perdido mi dignidad pues en ese momento para mi fue una tormenta completa porque no veía cuándo iba a terminar todo eso.

Y claro mis amigas siempre estuvieron ahí para ayudarme y aconsejarme y muchas veces prestarme sus hombros para llorar, fue entonces cuando yo empecé a alejarme un poco de él y concentrarme en la escuela y fue cuando ahí me di cuenta que había otra persona que yo le gustaba y siempre que yo iba al laboratorio de computo estaba ahí.

cuando ya se tornaban mas mal las cosas con Rubén y además la relación ya estaba muy desgastada, por ambas partes ya que siempre en nuestra relación había chismes de por medio , así que llegó el día que tuvimos que hablar, en un principio yo no quería porque sabía que todo iba en serio y en verdad iba a terminar, yo por un lado no quería porque tenía sentimientos hacía él, lo seguía queriendo y sentía cosas por él y más porque en un tiempo cuando las cosas estaban bien yo me imaginaba casada con él y de pronto ver que todo eso

nunca iba a suceder eso me ponía muy triste, pero por otro lado también tenía sentimientos encontrados porque por una clase que tenía de promoción, me permitió ver la otra cara de la moneda, ósea tener otra visualización de las cosas de como era su forma de ser de él y mas que nada ver que el era violento y yo no estaba bien por la forma de como me trataba y me sentía, además yo empecé a salir con Nelson y vi su forma de tratarme cosa que Rubén hacia mucho tiempo que ya no lo hacía.

Cuando hablamos Rubén y yo en un principio yo no quería pero él si ...y decidimos ir a hablar a otro lugar más apropiado ya en el camino me permitió reflexionar si yo seguí con él y al ver que las cosas en lugar de mejorar iban a ser peor ..

y más me puse a pensar si algún día me llegara a embarazar cómo iba a ser mi vida con él ...

con engaños, corajes, viejas de por medio, borracheras... etc. y más que nada me iba a sentir sola porque observé que él no me escuchaba y más cuando yo tenía algún problema, él no me escuchaba y no me apoyaba así que lo pensé en ese momento y me resigné y dije que era lo mejor para mi; cuando llegamos a un lugar tranquilo Rubén y yo empezamos a platicar, salieron cosas de reclamación y después de un rato él me dijo que ahora él había cambiado de parecer y no quería terminar pero yo me acordé todo lo que había pensado en el camino y ahora fui yo la que decidió terminar con él, puesto que nunca llegaría a ningún lugar con él.

Así una vez terminada la relación con Rubén, claro me dolió porque sabía lo que sentía por él pero en el fondo algo me decía que lo que había hecho estaba bien ...así que seguí con mis planes de terminar la escuela ... yo tenía algunas broncas en mi casa así que la presión que tenia en la escuela, me ayudaba para olvidar un poco los problemas que tenía enzima...

poco después empecé andar con Nelson y eso fue porque mis amigas me aconsejaban que anduviera con él, ellas lo decían por el trato que siempre tenía hacía mi ... me consentía en muchas cosas .....

que claro que a mi gustaba su trato hacía mi y más por su forma de ser ... por la cuestión del entusiasmo que siempre me daba en todo desde el apoyo en la escuela como en lo personal siempre tenía una actitud positiva hacia mi en todas las cuestiones ....

Aunque sabia que iba tardar en olvidar a Rubén decidí andar con Nelson.....

Siento que por una parte estuvo bien pero por otra no... Porque no supe manejar mis sentimientos y muchas cosas que yo venía arrastrando de Rubén mi coraje principalmente... me desquitaba con él....

Se que por una parte yo tuve la culpa por ser así con él y en su momento no tener comunicación con él y decirle las cosas que me pasaban y cómo me sentía... había ocasiones por las que sin razón alguna le reclamaba, tenía mucho miedo de que él me engañara con otra persona como lo hacia Rubén...claro fue culpa mía por nunca haberlo comentado.....

Cuando me pidió matrimonio yo si quería... pero a la vez también quería disfrutar mi carrera trabajar... viajar ir a fiestas ...

puesto que durante la carrera no podía porque había muchas limitaciones por los papás el dinero tiempo la escuela materias exámenes... lo que yo quería realmente era trabajar y una vez teniendo dinero poder decirle a él vamos de viaje los dos juntos disfrutar nuestro noviazgo pero desde otra perspectiva y claro si nos íbamos a casar hacer preparativos como son la casa muebles etc....

Cosas que ambos podríamos disfrutar poco a poco pero vi que él ya quería irse a vivir conmigo en menos de un año y yo apenas había terminado me faltaba por concluir algunas cosas de la escuela mínimas pero importantes....

Así que al poco tiempo me enteré que me había engañado y que ahora iba a tener un bebé, claro yo me puse histérica, enojada y triste por lo que había pasado.

Alejandra Morales:

Griselda es importante que me vaya, he tenido varias llamadas pérdidas de mi casa, lo siento pero supongo que aquí dejamos la entrevista y espero que te haya sido de utilidad.

Griselda:

Si esta bien, y muchas gracias por tu tiempo, y espero que no sea nada de gravedad y que todo esté bien en tu casa.

Alejandra Morales:

Si muchas gracias, hasta luego.

Griselda:

Gracias a ti y hasta luego.

## **9.2 Propuesta de taller enfocada a la problemática de la dependencia emocional dentro de las instalaciones de la UACM.**

En primera instancia y respecto a mi experiencia con mis entrevistados, y la manera en que la dependencia emocional afecta la vida de las personas que la padecen y de quienes comienzan a sumergirse en una relación de tipo dependiente, me surgió la idea de poder llevar a cabo un taller de reflexión dentro de las instalaciones de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, con sus estudiantes de los diferentes planteles, cuyo propósito es que los estudiantes, se adentren en una temática tan importante como ésta.

Si bien es cierto que la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, cuenta entre sus muchos servicios estudiantiles con el apoyo psicológico, también lo es el hecho de que sus estudiantes acuden por problemas relacionados con sus familias, con sus profesores, con el estrés causado por factores como la presión causada por los exámenes, por problemas dentro de su relación de pareja, entre ellos el abuso verbal, psicológico, y en el peor de los casos físico.

sin embargo de lo que se trata este taller es lograr que los estudiantes reconozcan su relación, aprendan de ella, se valoren y pasen un rato ameno con las actividades que ahí se realicen, entre otras cosas que puedan dejar sus problemas de pareja, exclusivamente dentro de las cuatro paredes que serán mudos testigos de lo que ahí se hable, y que puedan de este modo salir adelante con sus materias, sus exámenes, ya que es bien sabido que cuando una persona tiene problemas de cualquier índole, pero hago hincapié en las relaciones de pareja, el estudiante le dedica un 80% de su pensamiento a las cuestiones de pareja y asuntos personales y el otro 20% a las académicas, obteniendo como resultado malas notas y poca retención de conocimientos al final de la jornada académica.

Y lo que se pretende que este número cambie con la aportación de las estrategias utilizadas dentro del taller, es decir que los estudiantes le dediquen mientras se encuentran en la Universidad un 80% de su pensamiento a las cuestiones académicas y el otro 20% a las personales.

Al principio este taller se realizaría de forma voluntaria con cualquiera de los miembros de la pareja, y posteriormente y en una segunda etapa, se le sugeriría a los que ya asisten al taller y saben de que se trata, incluir a sus parejas sentimentales para abordar la temática de **¿cómo** llevarnos mejor entre pareja sin crear conflictos que nos dañen emocionalmente? Y romper con la creencia que las únicas que se preocupan y resultan afectadas en las relaciones de pareja son las mujeres o los hombres de temperamento débil, y que la única que se debe preocupar por rescatar la relación debe ser la mujer.

¿Quién sería el encargado o el indicado para dar este taller de Dependencia Emocional? Desde luego un profesional de la Salud, de preferencia un Psicólogo, que sepa manejar las emociones de los participantes del taller, sobre todo cuando alguno de ellos entre en crisis, alguien que sepa cerrar círculos de reflexión sobre las estrategias utilizadas dentro del taller, para evitar en lo posible que el estudiante salga conflictuado sobre sus propias emociones y evitar en lo posible crear conflictos de tipo emocional que pudieran repercutir en el en lo futuro sobre la vida del estudiante, alguien que sea profesional, y al mismo tiempo sensible ante las circunstancias que se le vayan presentando con los asistentes al taller, empático y creativo para desarrollar métodos que le ayuden a desarrollar cada día las sesiones sobre las cuales se basa el propósito del taller de reflexión y auto conocimiento de cada uno de los asistentes y de su relación de pareja, la idea no es que los asistentes vean lo negativo de la relación, sino que se signifiquen y se valoren y logren que sus parejas valoren su relación de modo que aprendan juntos y fortalezcan el amor y la comprensión de la relación que ya existía.

Esto es solo el bosquejo de una propuesta, el llevarlo a cabo es una cuestión que se encuentra fuera ya de mi trabajo recepcional, sin embargo si lograrse ser realizado sería de gran ayuda para los estudiantes de esta Universidad y de otras más.

Coordinación de Certificación y Registro

**UACM**

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

*Nada Humano me es ajeno*