GACETA DESARROLLO humano

DEPENDENCIA EMOCIONAL

PAEP
PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

PODER JUDICIAL CIUDAD DE MÉXICO

OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX

RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA

DESARROLLO *humano*

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capittal Humano

PAEP:

Lic. Lidia Michelett López Roque
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

EDITORIAL 5

REFLEXIÓN DEL MES 6
"El águila y el halcón"
Bucay 2019

EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS 8
LIBRO: "La soledad": Comprenderla y gestionarla para no sentirse solo 8
"Amar o depender" 9
PELÍCULA: He´s Just Not Into You (A él no le gustas tanto) 9

PSICOLOGÍA DE HOY 10
¿Qué es la dependencia emocional? 10
· Características de los dependientes emocionales 13
· Características del objeto del dependiente 15

CONSTRUYÉNDONOS 16
Las heridas de mi infancia y mi forma de relacionarme 16
Codependencia 19

AYUDÁNDONOS 22
Fomentando relaciones saludables 22
Una pizca de egoísmo 24
Aprender a estar en soledad 28
Reivindicar la soledad 29

SALUD 30
Aparigraha "Elijo soltar" 30
Viajando por la vida ligero de equipaje 31
Fluir sustentable 32

ENTRETENIMIENTO 34

REFERENCIAS 35

EDITORIAL

Estimados lectores y lectoras, el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, tiene el agrado de presentar la Gaceta de Desarrollo Humano con el tema ***Dependencia Emocional.*** En este ejemplar conoceremos si la forma en que nos relacionamos con otras personas está basada en una dependencia emocional, cómo y cuándo surge y qué hacer en el caso que así sea.

Comprometidos con nuestra labor dentro de la Institución, hemos observado en nuestro trabajo terapéutico que muy a menudo los y las consultantes comparten el dolor, frustración, enojo, tristeza, decepción (entre otras emociones y sentimientos), que causa el hecho de no sentirse valorados por su pareja, hijos, padres o amistades. Es por ello que abordamos en esta edición una de tantas opciones que puede estar detrás del malestar: La Dependencia Emocional.

La intención de este trabajo es generar la reflexión de nuestros lectores y lectoras, y si en algún momento se sienten identificados con algún punto de los que planteamos, sepa que puede acercarse a los profesionales de la salud mental para ser acompañados de manera respetuosa, y que es posible resignificar y sanar nuestras heridas que fueron gestadas en la infancia, esas heridas que en nuestra vida adulta nos hacen experimentar las vivencias como si nos abandonaran o rechazaran. Como sabemos, nuestro cuerpo tiene memoria, y las sensaciones que presentamos en la mayoría de las ocasiones están asociadas a nuestras primeras experiencias de vida.

Deseamos que la información que compartimos sea de utilidad, que seamos conscientes que sí existen otras formas de vincularnos, primero con nosotras/os mismos, y luego con las personas a las que amamos y con las que convivimos a diario; saber que podemos liberarnos de creencias que ya no resultan ser efectivas y que podemos transformar nuestro presente.

Enviamos un cordial saludo

Equipo PAEP

Reflexión del mes

Recopilado por:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

El águila y el halcón

Bucay 2019

«Cuenta una vieja leyenda de los indios Sioux, que una vez llegaron hasta la tienda del consejero de la tribu, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Azul, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu....

-Nos amamos...- empezó el joven

-Y nos vamos a casar...- dijo ella.

-Y nos queremos tanto que tenemos miedo, queremos un hechizo, un conjuro, o un talismán, algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos, que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar la muerte.

-Por favor- repitieron – ¿hay algo que podamos hacer?
El viejo los miró y se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados y tan anhelantes esperando su palabra.

-Hay algo -dijo el viejo- pero no sé...es una tarea muy difícil y sacrificada.

-Nube Azul -dijo el brujo- ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos, deberás cazar el halcón

más hermoso y vigoroso del monte, si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de luna llena ¿comprendiste?

-Y tú, Toro Bravo -siguió el brujo- deberás escalar la montaña del trueno, cuando llegues a la cima, encontrarás la más brava de todas las águilas, y solamente con tus manos y una red, deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí, viva, el mismo día en que vendrá Nube Azul. ¡Salgan ahora!

Los jóvenes se abrazaron con ternura y luego partieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte y él hacia el sur.

El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con las bolsas que contenían las aves solicitadas. El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas, eran verdaderamente hermosos ejemplares…

-Y ahora qué haremos…-preguntó el joven- ¿los mataremos y beberemos el honor de su sangre?

-No – dijo el viejo.

- ¿Los cocinaremos y comeremos el valor en su carne? - propuso la joven.

-No -repitió el viejo. -Harán lo que les digo: tomen las aves y átenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero, cuando las hayan anudado, suéltenlas y que vuelen libres.

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros, el águila y el halcón intentaron levantar vuelo, pero sólo consiguieron revolcarse por el piso. Unos minutos después, irritadas por la incapacidad, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

Este es el conjuro:
-Jamás olviden lo que han visto, son ustedes como un águila y un halcón, si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que, además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse el uno al otro. Si quieren que el amor entre ustedes perdure:

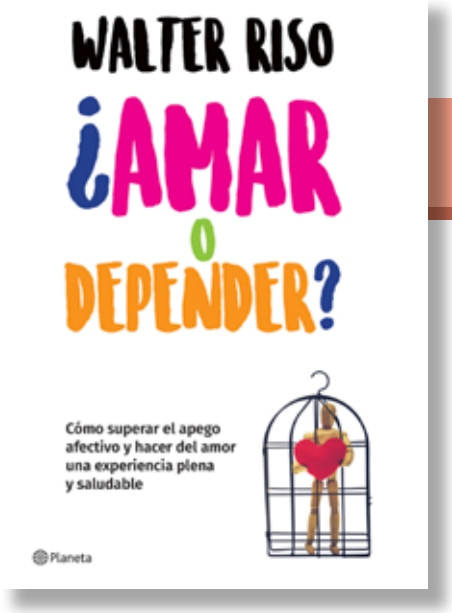
«Vuelen juntos…pero jamás atados».

En librerías y plataformas

Recopilado por:
Psic. Mtro en psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

La soledad: Comprenderla y gestionarla para no sentirse solo 2021

Una mirada a la soledad, más allá del sufrimiento y la inspiración creadora. Dicotomía que tiende a cristalizarla en dos polos que no permiten una visión que realmente debe preocupar, sobre todo como una presencia de un dolor casi inherente en todos los trastornos psíquicos y de la conducta, de los que puede ser causa, efecto o manifestación.



Amar o depender
2010

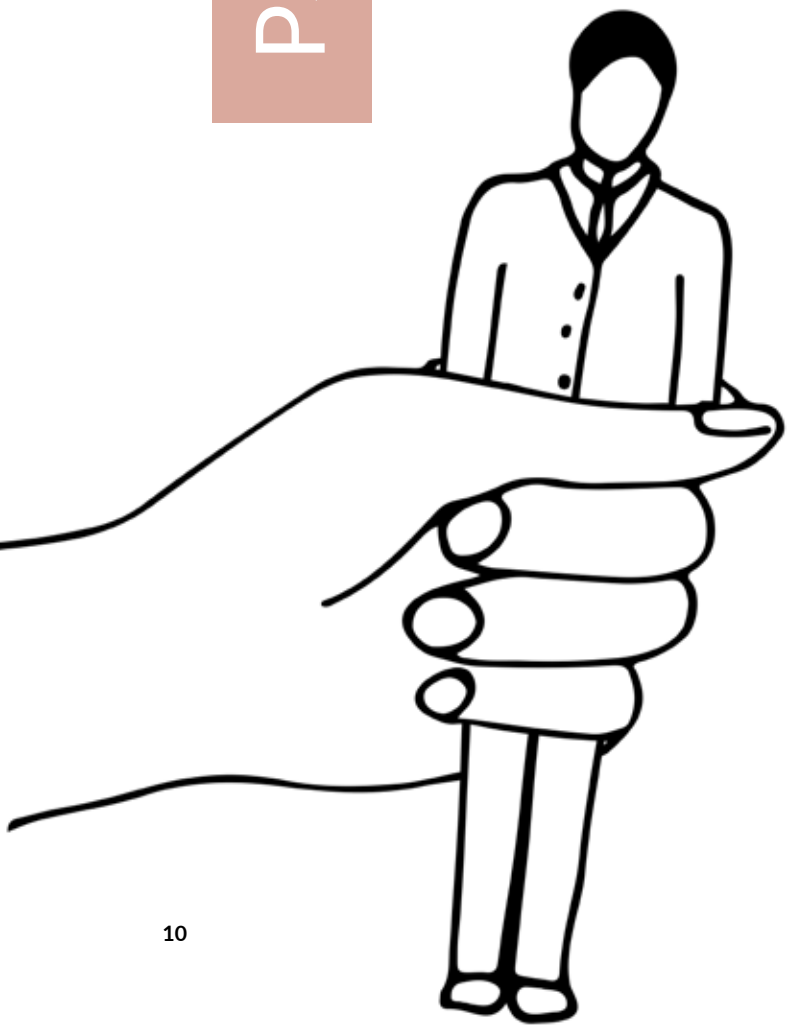
Una lectura que invita a conocer que el amor sano es la suma de dos, los dos implicados en una relación diádica donde nadie pierde. Ofrece un apoyo a personas que han caído víctimas de un amor malsano con una guía a relaciones de pareja alimentadas con amor intenso, sin caer en la dependencia.

He´s Just Not Into You (A él no le gustas tanto)
2009

Costumbre, miedo y soledad, tres palabras que describen la historia de cinco mujeres, cuya similitud principal es un miedo casi patológico a la soledad, una soledad que inevitablemente las arrastra a permanecer en relaciones con personas que ni siquiera toleran.

¿Qué es la dependencia emocional?

Recopilado por:
Psic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez



"Mi vida no tiene sentido sin ti", "Te idolatro", "Eres todo lo que necesito para ser feliz", "Lo mejor que tengo en mi vida eres tú, sin ti no soy nada"

¿Alguna vez has sentido que no puedes imaginar tu vida sin esa persona?, ¿El solo hecho de pensar en perderla, te genera una gran angustia, miedo, desesperación que no puedes controlar?

Estos pensamientos y sensaciones, solo son algunos ejemplos que pueden experimentar las personas con dependencia emocional, pero ¿Qué significa? Uno de los autores que ha dedicado sus estudios a este tema, es Jorge Castelló, lo define como *"un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas"* (2012, p.17)

Es decir, la persona que tiene una dependencia emocional presenta una insatisfacción afectiva que busca compensar centrándose en sus relaciones, principalmente de pareja, pero también se pueden experimentar en relaciones familiares, de trabajo, amigos, etcétera. El área del amor se convierte en lo más importante para el dependiente emocional, experimenta sus relaciones con una gran intensidad y piensa que lo único que realmente importa es la otra persona, no concibe la idea de estar solo o sola.

Uno se preguntará ¿Qué tiene de malo amar intensamente a una persona? Culturalmente se nos ha inculcado la idea del amor romántico, lo podemos observar en películas, series, revistas, novelas, etcétera, donde se muestra este amor desbordante, apasionado, lleno de sacrificios para lograr que el amor triunfe y con eso pensar que se obtendrá la felicidad absoluta. Esta ideal cultural del amor tiene como consecuencia, como lo menciona la autora Moreno (2018) “la autorrenuncia a la existencia personal y el sacrificio de la autonomía individual”.

La persona deja de lado su individualidad, sus proyectos e ideas, deja de ser prioridad su vida y que la otra persona ocupe ese lugar, sin embargo, esto en vez de favorecer el curso de la relación, produce un desequilibrio y el inicio de una dependencia.

La persona que tiene dependencia emocional suele tener relaciones inestables, en las que aporta mucho más que el otro, algunas veces sin que se lo pidan y espera de algún modo que el otro le corresponda de la misma manera.

La prioridad que tiene el otro, se ve reflejado en los pensamientos y sentimientos; su estado de ánimo es en función a la relación, es decir, que, si existe algún conflicto o diferencia, el dependiente emocional lo vivirá intensamente o viceversa si todo está en relativa calma su estado de ánimo también.

Jorge Castello (2012) menciona que uno de los efectos secundarios de la dependencia emocional, tiene que ver con la reacción que experimenta el dependiente cuando la relación está en riesgo de terminar, es decir, si para el dependiente lo más importante y prioritario es la otra persona ¿qué sucede cuando se rompe esta relación? en este en proceso se puede observar con mayor claridad los problemas emocionales que ocasiona la dependencia emocional: *"la persona nos aparece angustiada, con el rostro desencajado, llorando continuamente, pensando incluso en morirse, con una ansiedad terrorífica, sin poder concentrarse en nada salvo en el "monotema" que supone la relación perdida, etc. Para entendernos, lo que sufre el dependiente emocional es lo que pasa cualquiera después de una ruptura, pero multiplicado por diez"* (Castello, 2012, p. 18).

Algo característico en la dependencia emocional, es que todo este malestar desaparece "como arte de magia" en tan solo unos minutos, si la otra persona accede a una reconciliación o en su caso el dependiente encuentra a alguien más: *"El clásico "un clavo quita a otro clavo", o, mejor dicho: "a rey muerto, rey puesto"* (Castello, 2012, p. 18).

Las relaciones que suele tener el dependiente emocional "son relaciones basadas en la sumisión, la idealización y el terror al rechazo, al abandono"" (Castello, 2012, p.19) esto produce que la persona soporte malos tratos, se conforme con el poco afecto que la pueda dar la otra persona o ellos mismos ejercer violencia para evitar el desenlace de la relación.

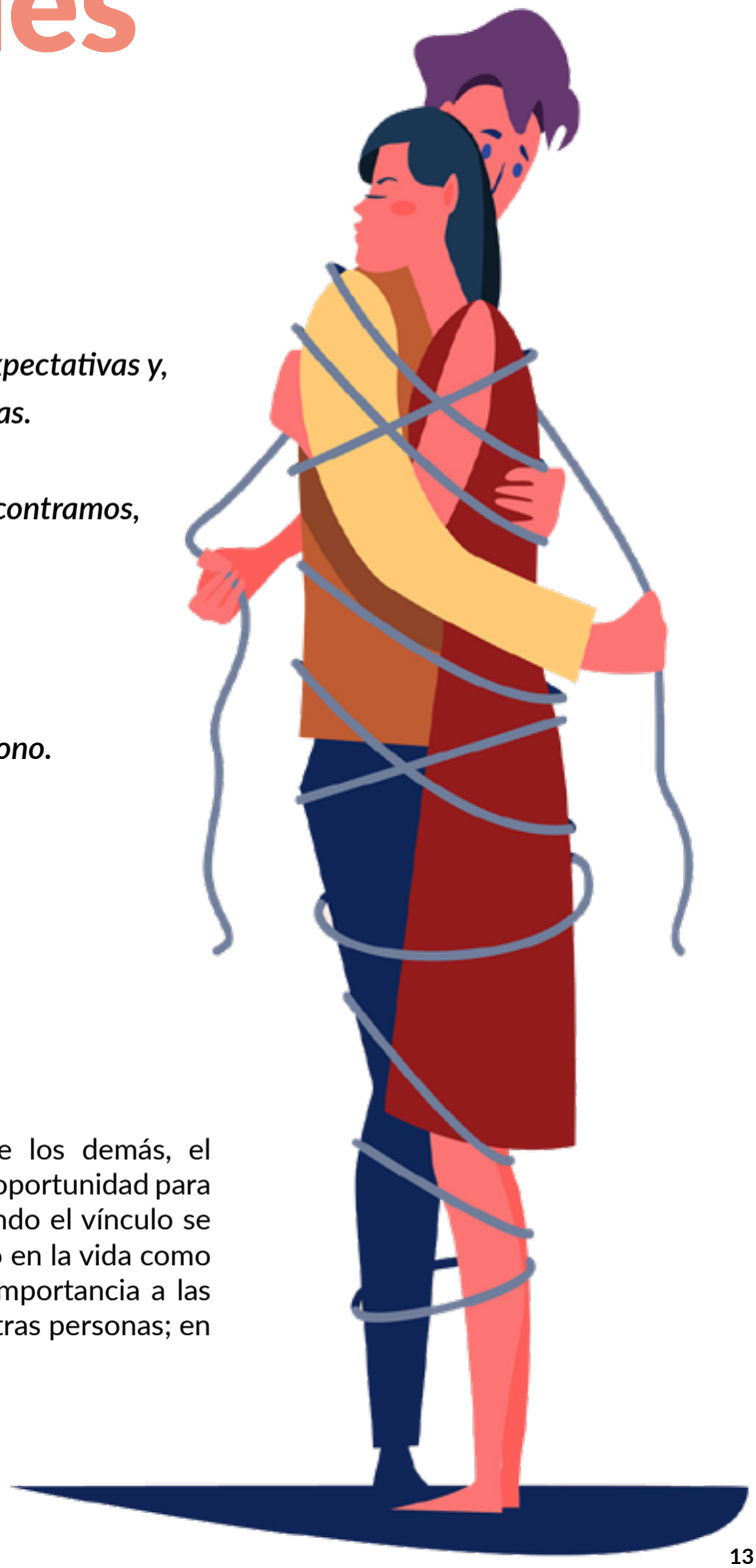
La dependencia emocional afecta de forma negativa la autoestima, salud mental y física de quien la padece:

Es algo que, convierte el amor en un suplicio, convierte algo que tendría que ser muy bonito y que debería aportarnos muchísimo, en algo que es horroroso en muchas ocasiones y que resta amor propio y calidad de vida al dependiente, consumiéndolo poco a poco y atormentándolo (Castello, 2012, p. 19).

Es importante darle seguimiento, pero en primer lugar se necesita identificar y reconocer si estamos frente a una dependencia emocional y con esto buscar ayuda psicológica, donde a través de diversas técnicas y estrategias, podemos adquirir formas óptimas para relacionarnos sanamente, reforzar la autoestima y trabajar con la soledad y la emociones que esta genera, en PAEP podemos orientarte sobre esta problemática.

Características de los dependendientes emocionales

Recopilado por:
Psicólogo César Manuel Ruíz Pedraza



"Yo soy yo y tú eres tú.
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas y,
tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
y coincidimos, es maravilloso.
Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a mí mismo
cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a ti
cuando intento que seas como yo quiero.
En vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo".

Fritz Perls

Si bien como seres humanos necesitamos de los demás, el depender demasiado de alguien anula cualquier oportunidad para alcanzar la autonomía siendo uno mismo. Cuando el vínculo se convierte en dependencia e impide el desarrollo en la vida como seres independientes y libres, dándole mayor importancia a las necesidades, derechos y comportamientos de otras personas; en realidad, se busca la felicidad en otras personas.

Cómo se mencionó con anterioridad, existe el componente de "necesidad", una necesidad extrema que enfatiza la intensidad del anhelo de una persona hacia su objeto de amor, se exagera aquello que es propio de las relaciones de pareja, los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de saberse queridos y valorados, etc.

De acuerdo a la teoría de Castelló en 2005 de dependencia emocional, en el siguiente cuadro se especifican las características del dependiente emocional:

Características	Descripción	Ejemplos
Necesidad excesiva del otro	Expresado por el deseo constante de hablar con él, apariciones inoportunas en lugares donde se encuentra. Permanente afán de saber dónde está, qué hace y con quién.	*"si estamos mirando la tele y él se levanta tengo que preguntarle a dónde va"…"todo el tiempo libre necesito estar con él"…"sólo pienso estar con él y deseo estar con él"*
Deseos de exclusividad en la relación	El dependiente voluntariamente se aísla de su entorno, sus relaciones para dedicarse por completo a su pareja.	*"estoy exclusivamente para ella"…"sólo soy para ella"*
Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa	Se considera a la pareja el objeto preferido de su atención, el sentido de su vida; es la idea de "la pareja por encima de todo y todos".	*"me doy al 100 sin pensar en mí"…"sólo estoy por él olvidándome de mí"..."no me apetece hacer nada que no sea con mi él"*
Idealización	Se eleva enormemente a la pareja, convirtiéndose en grandiosa, por tener todo aquello que al dependiente le falta. Se les considera los mejores, sobrevalorando todo.	*yo la veía como una diosa, tan guapa, tan inteligente"…"es perfecta en todo"…"eres la mejor cocinera que puede haber"*
Relación basada en la sumisión y subordinación	La sumisión es una respuesta inmediata en plegarse ante la persona que admira. Es un medio para preservar la relación.	*"le he aguantado todo por mi parte"…"para que él se sintiera bien le permitía todo"…"prefiero perder mi orgullo que perder la relación"*
Historia de relaciones de pareja desequilibradas	La vida amorosa del dependiente se desarrolla hilando una relación con otra, una sucesión de relaciones tormentosas y desequilibradas.	*"nunca he logrado estar más de tres meses sin novia, es una necesidad tener a alguien en mi vida"…"mi relación no es equilibrada, pues yo siempre aportó más que mi pareja"*
Miedo a la ruptura	Hay temor a que la relación finalice, con tremenda inquietud a que la pareja pueda marcharse y dejarle solo.	*"tengo un miedo interior mortal a que me dejarán"…"temo a que me dejes solo, sin ti"*
Validación del sistema de creencias de la pareja	Se afirma cualquier cosa que diga la pareja, será validado e interiorizado (asumir como ciertas ideas que le pertenecen a la pareja).	*mi mujer pensaba que tenía un talento fuera de lo normal y me culpaba que no pudiera desarrollarlo, a pesar de que yo siempre le ponía todas las facilidades"*

De esta manera se observa la dependencia emocional en cuestiones no tanto de recibir, sino de dar; donde la necesidad no es tanto recibir la atención del objeto idealizado, sino que el dependiente pretende entregar, aunque la otra persona ni lo pide, ni lo merezca, ni lo necesite.

Para considerar a una persona como dependiente emocional, no son necesarias todas las características, con algunas ya podrá considerarse en cuantas más tenga tanto en cantidad como en calidad, mayor grado de dependencia poseerá.

Características del objeto del dependiente

Siguiendo al mismo autor, se utiliza el término “objeto” para referirse a la persona que recibe las expresiones amorosas, la persona a la cual se le depositan las necesidades psicológicas de los dependientes emocionales y cumplen las siguientes características:

- Son fácilmente idealizables por el dependiente con baja autoestima. El vínculo se basa en la admiración, en la coexistencia de la elevadísima autoestima de los objetos y el pronunciado autodesprecio de los dependientes emocionales. Por parte de cualquier otra persona no se daría este proceso, debido a que suelen ser individuos aislados, se desenvuelven en círculos reducidos, lo que facilita el enganche del dependiente hacia una relación exclusiva y prioritaria.

- Son narcisistas y explotadores, caracterizada por la sensación de ser diferente a los demás por sobresalir en algo, hasta la convicción absoluta de ser una persona especial, extraordinaria. Es la sobrevaloración del propio ego, y la subestimación del entorno, por tanto, no existe afecto sincero a los demás, pero tampoco desea su cariño, solo su sometimiento y admiración hacia uno mismo.

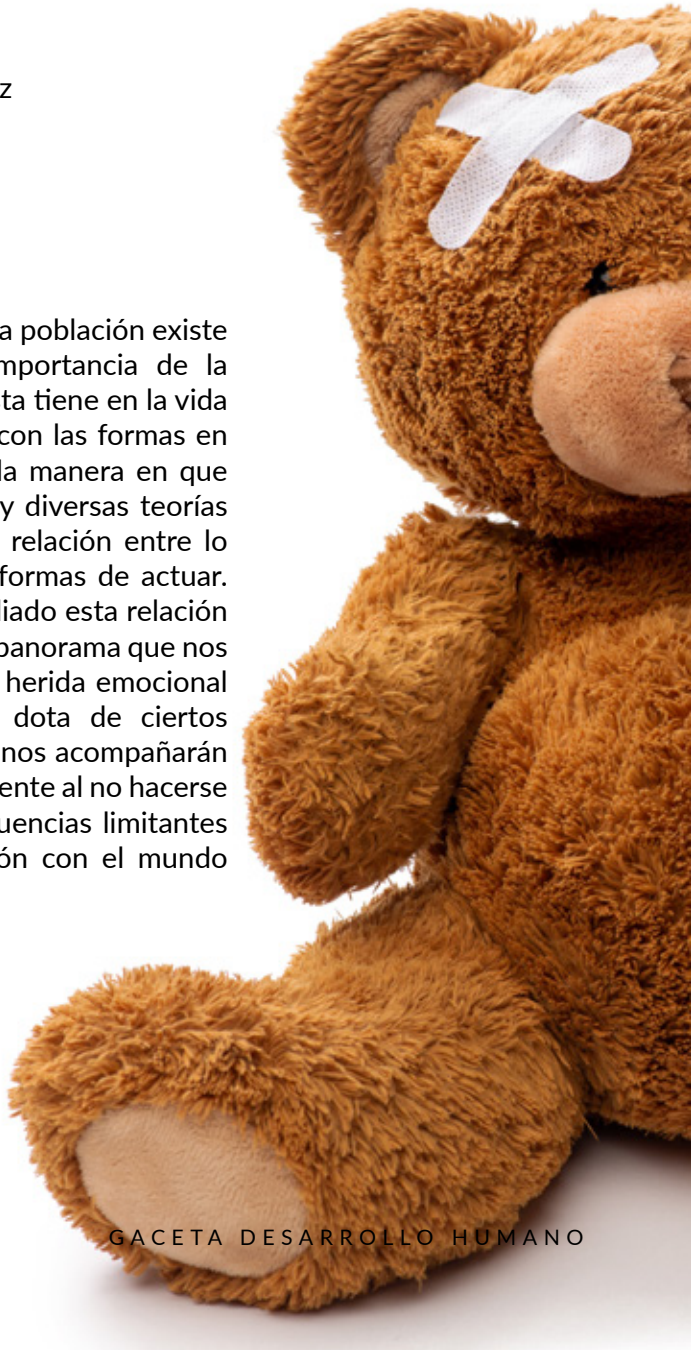
- Pueden presentar trastornos de la personalidad, no siendo una causa precisa. En muchos casos se perciben ligeramente rasgos egoístas y soberbios, aunque no pudieran ser merecedores de ningún diagnóstico concreto, sí presentan determinados rasgos desadaptativos como los ya citados.

Para concluir es importante resaltar, que este tipo de relaciones se da entre dos dependientes, ya que ambos necesitan una parte del otro. Asumen el papel del dependiente dominante y otro de dependiente sumiso y comienza el proceso de enganche. El objeto necesita tener a alguien en el que ver una imagen positiva de sí mismo, que él mismo no tiene, por tanto, se da la conquista, la relación con alguien al que llena de cortesías y gentilezas, y el objeto dependiente responde felizmente puesto que ha encontrado a alguien que le brinde afecto.

Identificar la dependencia emocional es el primer paso para resignificarla y comprender que, aunque nuestras necesidades sean únicas, las personas que las pueden satisfacer son varias y las satisfacen de diferentes formas, por ello es fundamental ubicar la forma en cómo me estoy relacionando con los otros.

Las heridas de mi infancia y mi forma de relacionarme

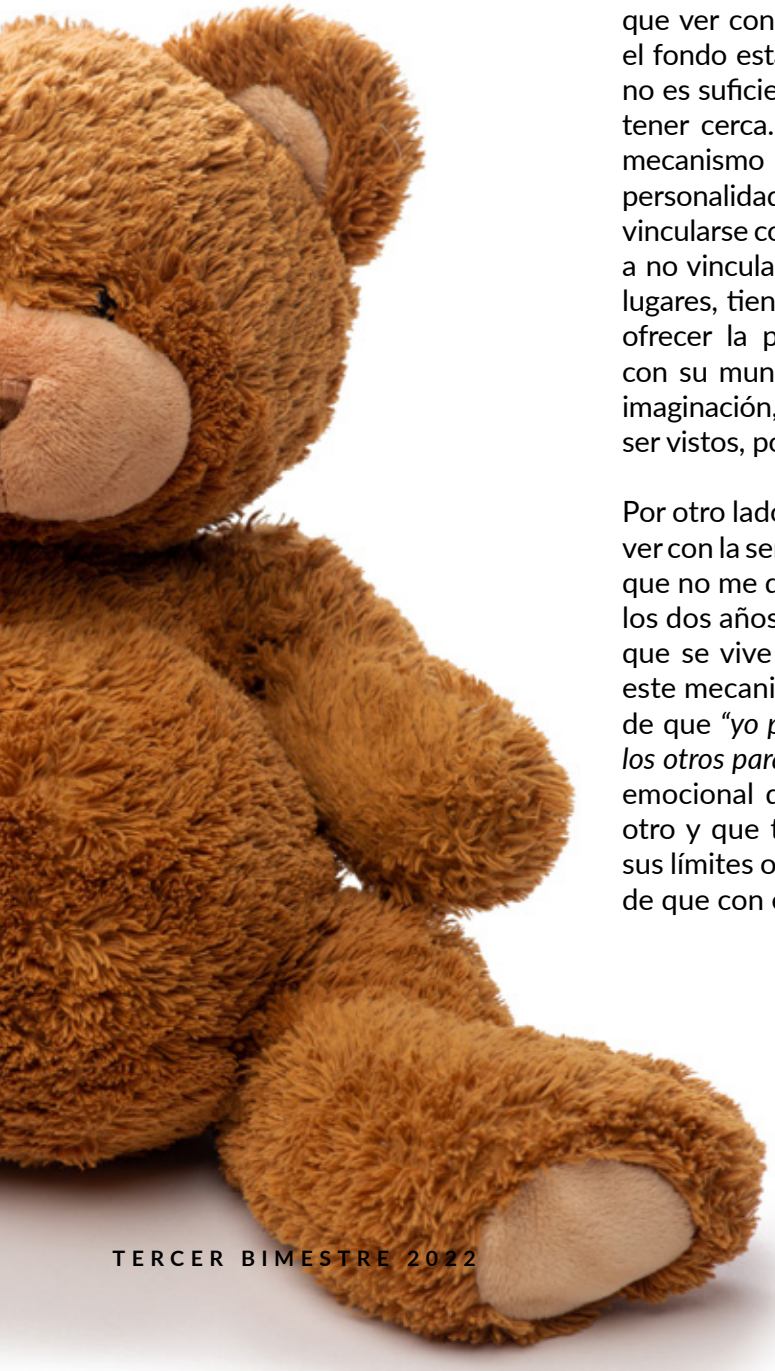
Recopilado por:
Psic. Lidia Renata Romero Martínez



Considero que en buena parte de la población existe aún poca conciencia sobre la importancia de la infancia y las repercusiones que esta tiene en la vida adulta, mismas que están ligadas con las formas en las que entendemos el mundo y la manera en que nos movemos en él; a la vez hay diversas teorías que nos ayudan a comprender la relación entre lo que vivimos de niños y nuestras formas de actuar. De las y los autores que han estudiado esta relación Lise Bourboeau (2011) ofrece un panorama que nos permite comprender el cómo una herida emocional con génesis en la infancia nos dota de ciertos patrones de comportamiento que nos acompañarán a lo largo de la vida y que generalmente al no hacerse conscientes pueden tener consecuencias limitantes en nuestro desarrollo e interacción con el mundo que nos rodea.

Bourbeau (2011) señala que existen cinco heridas que aparecen en la infancia, estas heridas pueden ser entendidas como una especie de lesión emocional y que no siempre son ocasionadas de manera intencional sin embargo es seguro que quienes estamos leyendo este escrito, estamos tocados por al menos una de ellas. Como consecuencia a esta o estas heridas la personalidad desarrolla una especie de máscara que ayuda a la sobrevivencia del dolor generado por dicha herida. La herida que describe son: a) rechazo, b) abandono, c) humillación, d) traición, e) injusticia, mismas que a continuación explicaré de manera general con la finalidad de mostrar una forma en la que puede ser entendida nuestra forma de vincularnos en el mundo.

Comenzaré con la herida de rechazo, misma que es la más primitiva de nuestras heridas pues es una herida que puede gestarse incluso desde nuestra concepción, por ejemplo, cuando una madre al saberse embarazada no desea ese embarazo o bien cuando al nacer se esperaba por ejemplo una niña y nace un varón, el rechazo tiene que ver con el no querer tener algo o alguien cerca por lo que en el fondo está herida guarda la sensación de que la propia existencia no es suficiente para que ser validado a y para que el otro me quiera tener cerca. En consecuencia está herida genera como máscara o mecanismo de sobrevivencia la personalidad huidiza, es decir una personalidad que a pesar de tener un profundo deseo y necesidad de vincularse con el otro se aleja, es una persona que tiene una tendencia a no vincularse, no se apega emocionalmente a personas, objetos o lugares, tiende a escapar cuando nota que sus relaciones le podrían ofrecer la posibilidad de vincularse, generalmente se conectan con su mundo interior en el sentido que les es sencillo viajar a su imaginación, son solitarios, pasan desapercibidos como queriendo no ser vistos, por lo que sus relaciones son casi nulas.



Por otro lado, tenemos la herida de abandono, está herida tiene que ver con la sensación de que el otro se aleja de mí, de que me suelta, de que no me quiere tener más cerca. Esta surge casi siempre antes de los dos años y tiene como máscara la personalidad del dependiente que se vive en el polo opuesto de la máscara del huidizo, desde este mecanismo existe la gran necesidad del otro, hay una creencia de que *"yo por mi mismo no puedo lograr nada por lo que necesito de los otros para sobrevivir"*, es una personalidad con gran dependencia emocional que requiere la constante validación y aceptación del otro y que tiende a caer en relaciones de dependencia olvidando sus límites o necesidades por complacer a los demás bajo la creencia de que con ello no será abandonado.

También tenemos la herida de humillación misma que se conecta con la vergüenza, con la sensación de que hay algo en mí que es indigno, surge en situaciones donde te sentiste rebajado, humillado y genera como mecanismo de sobrevivencia la personalidad masoquista, es decir una personalidad que se castiga, que mira todo mediante el dolor y el sufrimiento, se juzga, tiende a hacerse cargo de los demás y de considerar que el bienestar emocional del otro depende de él y en consecuencia puede generar ciertas relaciones de dependencia en las que buscará cuidar al otro y hacerse responsable de él aun cuando esto atropelle sus deseos y necesidades.

Por su parte la herida de traición está relacionada con la pérdida de confianza en el otro, quien debía estar me falló y como consecuencia aparece la máscara del controlador, misma que se caracteriza por una personalidad responsable, fuerte, especial e importante, generalmente genera expectativas muy altas en los demás que cuando no cumple las traduce como traiciones por lo que se vincula poco ya que los otros no son dignos de su confianza.

Finalmente la herida de injusticia aparece ante la sensación de no haber recibido lo que se merece, ya sea que se recibe de más o de menos existe algo desproporcionado a lo que se cree se debía recibir, ante ello aparece la rigidez como máscara que invita esta personalidad a la constante búsqueda de la justicia, la exactitud y el perfeccionismo, en sus relaciones se muestra frío y distante con poca flexibilidad, una gran voz crítica que le impide reconocer sus necesidades pues coloca el deber ante todo y ante todos.

Como es posible observar lo anterior descrito es un panorama muy general en relación a cómo nuestra historia repercute en nuestra vida actual, destacando específicamente la manera en cómo nuestras heridas nos llevan a relacionarnos, lo cierto es que en la máscara de cada herida se alberga dolor y sufrimiento, ya sea si generamos relaciones de dependencia o de falta de vinculación, por lo que es importante reconocer nuestras formas de vincularnos e identificar si lo estamos haciendo desde la lesión emocional, recordando que, nunca es tarde para iniciar nuevos caminos y aprender nuevas formas.

Codependencia

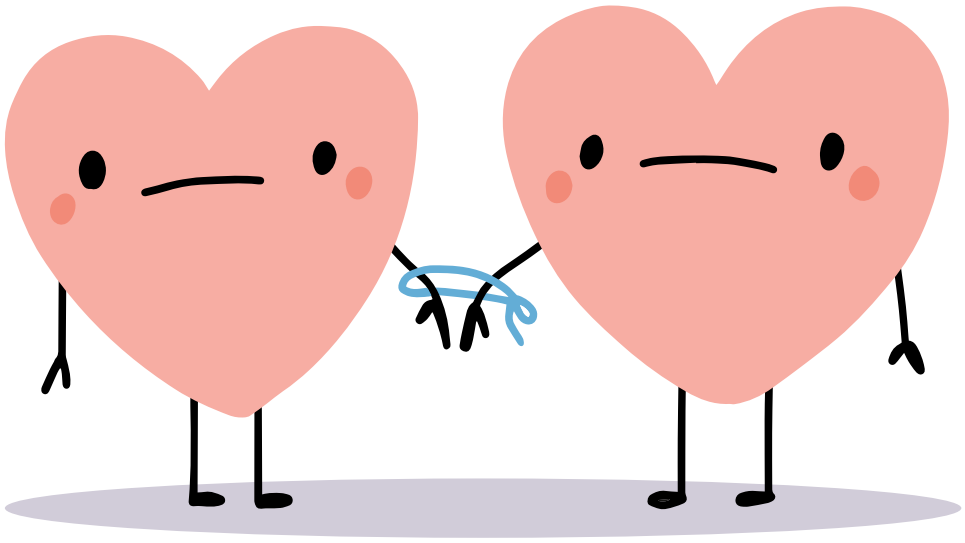
El drama del dependiente y el anti dependiente

Recopilado por:
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria

Las relaciones interpersonales representan para el ser humano un punto esencial de aprendizaje crecimiento y conciencia, aun en la decisión de no estar en una relación, estamos tocando elementos profundos de nuestro ser.

Lo complejo de las relaciones interpersonales y en específico de las relaciones de pareja, es que todos nosotros tenemos una historia, donde hemos experimentado diferentes heridas emocionales, situaciones de abuso, trauma, abandono, etc. Durante nuestra infancia o alguna etapa de nuestro ciclo vital.

Estas situaciones de vida crean en nosotros miedos e inseguridades, muchos de los cuales permanecen inconscientes, es decir, no nos damos cuenta que muchas de nuestras acciones o decisiones respecto a nuestras relaciones de pareja son provenientes de esos miedos y carencias emocionales no reconocidas.



Thomas Trube (1997) en su libro “De la codependencia a la libertad” aborda el tema de la codependencia, en términos de relación de pareja, sin embargo, cabe mencionar que sus conceptos sobre codependencia puede aplicarse a muchas otras formas de relación (Padres, familias, amigos, laborales,etc.)

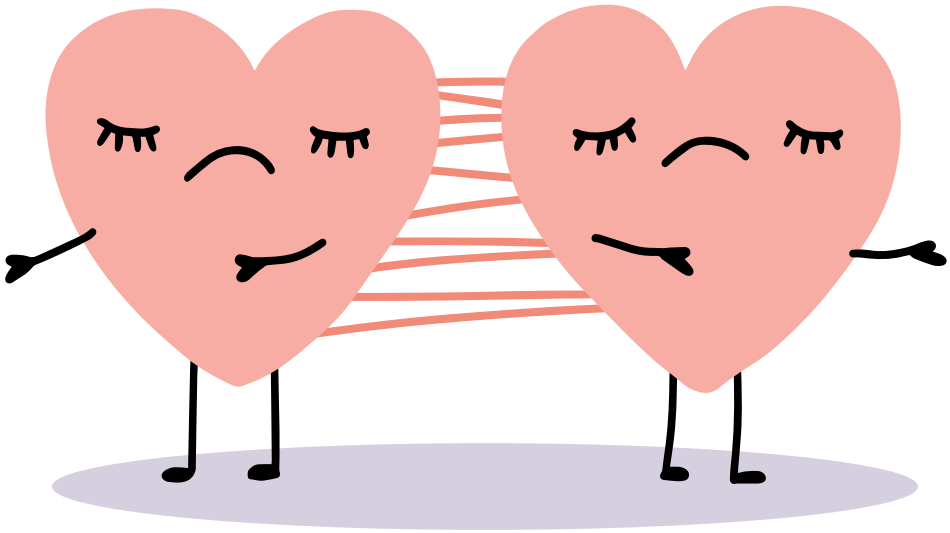
Este autor explica cómo a partir de nuestras heridas de la infancia desarrollamos mecanismos de protección o de defensa, que nos ayudan a lidiar con nuestros miedos y nuestro dolor del pasado. Estos mecanismos se activan en nuestras relaciones de pareja sobre todo una vez pasado el periodo de enamoramiento (luna de miel).

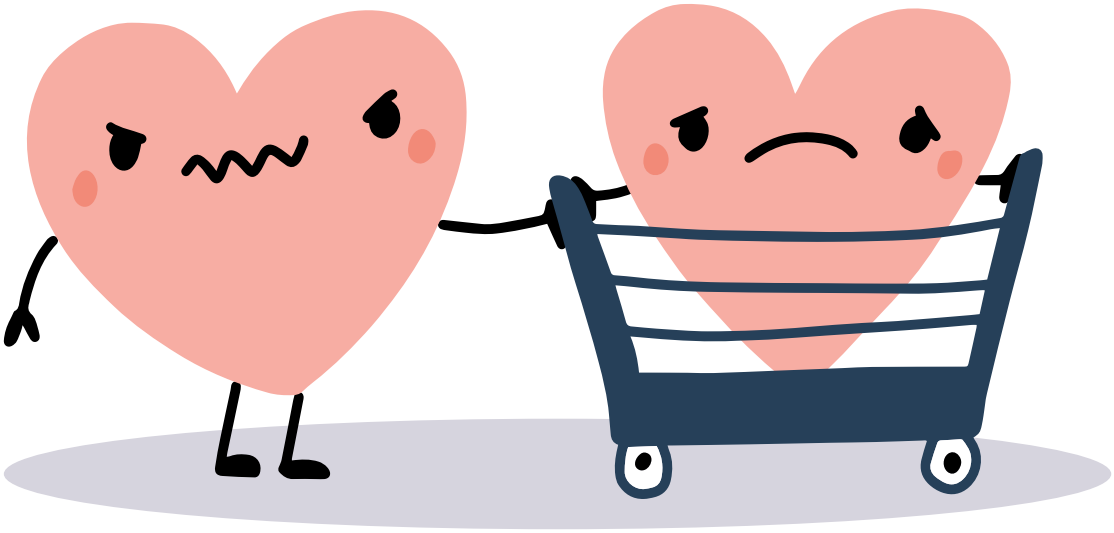
Aquí es donde comienza el drama del Dependiente y el anti dependiente, las cuales son dos formas distintas de dependencia emocional descrita por este autor, las cuales muchas veces se convierten en formas complementarias, es decir siempre que hay un dependiente en una relación es posible que la otra persona sea un anti dependiente, convirtiendo esto en una relación de codependencia.

El dependiente

El dependiente emocional es aquel que, dentro de la relación, teme al abandono de su pareja, busca de manera obsesiva formas de compartir tiempo e intimidad con su pareja (comportamiento pegajoso), cuando está en una relación de pareja, pierde con facilidad su personalidad, tratando de adaptarse, a la personalidad y las necesidades de su pareja, utiliza sus sentimientos para manipular a su pareja, para exigir, tiempo, atención o afecto.

El dependiente emocional tiene un miedo muy profundo a experimentar su soledad, ser rechazado o abandonado, y la manera que ha aprendido para poder protegerse de experimentar estas situaciones es haciendo todo lo posible porque su pareja se mantenga cerca, las consecuencias de esta forma de relación, es que no hay un espacio personal en el que las personas que conforman la pareja, puedan seguir creciendo y atendiendo sus necesidades personales.





El anti dependiente

Presenta una imagen personal de independencia y desapego emocional, valora su libertad antes que cualquier cosa, así como su éxito profesional y personal, para él su pareja no representa una prioridad y evita la expresión emocional o intimidad, expresando frases como: no me gustan los numeritos emocionales y el drama.

El miedo del anti dependiente es la intimidad, sentirse asfixiado, presionado o absorbido y desconectarse de sus necesidades y desarrollo personal, su comportamiento es de alejamiento y evitación, sin embargo, esto lo desconecta de la posibilidad de abrirse al otro y poder confiar en sus parejas,

Como puedes darte cuenta todos podemos tener un poco de dependiente o anti dependiente, aunque quizás te identificaste con alguno más que con el otro, no hay que olvidar que esta descripción es solo un mapa, que trata de describir las relaciones de codependencia.

La codependencia emocional es una forma de relacionarnos que no nos permite vivir a plenitud nuestras relaciones de pareja, no es sencillo mantener una relación de pareja, implica mucho esfuerzo y dedicación, y una auto observación constante para tratar de mantener un equilibrio entre nuestras necesidades individuales y las necesidades de la relación.

Es importante hacernos responsables de nuestras formas de dependencia emocional al crear nuestros vínculos, ser conscientes que todos tenemos aspectos a mejorar, asuntos pendientes de nuestro pasado que necesitamos revisar con profundidad, de tal manera que la oportunidad de abrirnos a una relación de pareja sea aprovechada como una oportunidad de seguir sanando y entregarnos por completo a la experiencia maravillosa y el goce que representa abrir nuestro corazón hacia otro ser.

Fomentando relaciones saludables

Recopilado por:
Psicóloga Juana García González

Entendiendo que el ser humano es un ser social, que se debe relacionar con diferentes personas y grupos. Nos co-construimos para el desarrollo de diferentes y más saludables relaciones a lo largo de nuestra vida.

Nos relacionamos con amigos, familia, escuela, trabajo, pareja, hijos, etc. en donde la comunicación es fundamental, la cual incluye el intercambio de ideas, convivencia con otras personas, así como la integración y adaptación al entorno, en donde también nos encontramos con normas, costumbres y acuerdos sociales. Soria (2004)

Se mencionan algunos puntos para cuidar o fomentar las relaciones saludables:

- Toda relación necesita trabajo y ser atendida constantemente.
- Buscar soluciones para los desacuerdos que surgen día a día.
- No pensar que un conflicto se resuelve solo. El no hablar, no soluciona nada.
- Conocer, escuchar y respetar la opinión de los otros.
- Una característica de las relaciones interpersonales es querer que la otra persona cambie, lo que no ayuda a un crecimiento personal.
- Construir una comunicación adecuada, saber escuchar a nuestro interlocutor.

La confianza es de vital importancia en las relaciones con los demás. Por lo que una relación basada en la desconfianza, simplemente no se puede sostener de manera sana, lo más conveniente es buscar la convivencia con personas que nos hagan sentir aceptados y valorados. Además, no pasar por alto las necesidades de los otros, compartir los sentimientos mutuamente, ser honestos y respetuosos, desarrollar un buen manejo de emociones y negociar las diferencias.

Las relaciones saludables deben ser:

- Mutuas
- Empáticas
- Creativas
- Valorizadoras

Lo más indicado es que las relaciones cumplan con ello, y así fortalecer nuestra salud física y psicológica que se verá reflejada en una mejor calidad de vida.

Una pizca de egoismo

Recopilado por:
Mtro. en Psicología J. Alberto Hernández Pulido

Para comenzar este apartado me gustaría plantear un pequeño acertijo al lector; en términos aritméticos, 1+1 es igual a....supongo que ya mentalmente se realizó la suma; pero si esta misma operación la planteo hablando en términos de relaciones de pareja podría quedar así 1+1= 3; probablemente el lector esté pensando que me he vuelto loco, pero no es así, incluso 1+1=3 es el título de un libro. Te invito a que me acompañes al final de este escrito a explorar el ¿por qué?, de plantear algo así.

Cuando se piensa en relaciones de pareja y amor algo que seguramente viene a la mente son grandes historias como por ejemplo Romeo y Julieta, la película de Titanic y Ghost la sombra del amor, Casablanca, Eterno resplandor de una mente sin recuerdos, en la pintura Los enamorados de Renoir, Cúpido y Psique de Rodin, El beso también de Auguste Rodin, El nacimiento de Venus de Sandro Botticelli, en la música clásica obras como Sueño de Amor de Liszt, Can´t Help Falling In Love de Elvis Presley, y la lista sería interminable, y seguramente que todas estas expresiones artísticas efectivamente han logrado plasmar eso que llamamos amor, también es cierto que no todas las relaciones de pareja son así, es decir, en las relaciones hay amor cariño, afecto, pasión y negociación y tal vez hasta sacrificio, pero también hay relaciones sórdidas y tormentosas que causan aflicción y dolor a sus integrantes al grado incluso de observar violencias de todo tipo, desde las más pasivas como el ignorar, hasta los alarmantes feminicidios.

Lo querramos o no, al menos aquí en nuestro país y al formar parte de eso que llamamos cultura, gran parte de lo que tiene que ver o mejor dicho gran parte de los elementos que nos han dicho que son esenciales en las relaciones de pareja, hacen referencia a dar prioridad al otro por encima de cualquier cosa y en consecuencia, hacer sacrificios por la otra persona, o bien, renunciar a aspectos importantes o simplemente vivirme y narrarme como una media naranja, como alguien incompleto que busca su media naranja, es decir, estoy fragmentado y necesito complementarme, lo cual alude a una cierta idea de no suficiencia e incompletud, la cual se subsana fundiéndome con el otro, sacrificando lo que soy, sin importar si termino desdibujado o no; y aunque las palabras pueden resultar inofensivas, el lenguaje puede bajo ciertas circunstancias empezar a configurar realidades (Hernández, 2009).

En este mismo sentido y retomando la influencia de lo cultural respecto de lo que creemos y aprendemos, también hay una clara tendencia a experimentar culpa cuando me priorizo a mismo por sobre otras personas (Nardone, 1999).

Esto es, que pareciera que hay prohibición cuando pienso en mismo antes que en el otro, como si yo mismo no importara y no mereciese absolutamente nada de atención y cuidados, nociones por ejemplo que en el caso de los hombres pueden relacionarse con falta de atención a la salud física y en el caso de las mujeres a la dificultad para pedir y reconocer la satisfacción de necesidades; como si el

pedir o atenderse a sí mismo implicara una carga de maldad, y culpa al pensarme a mí mismo, de modo que ponerme en primer lugar supondría sacar una ventaja en detrimento de los demás y sus posibilidades, (op. cit.). Y justo este es un punto central que quisiera exponerlo a través de una interrogante ¿Por qué mi ventaja supone necesariamente perjudicar al otro? Luego entonces comerme un helado es igual a dañar al otro, asistir al médico es fregar al otro, yo pensaría que no pero el lector tendrá la mejor opinión…….

Y es entonces de esta manera, que parece que el lugar que me corresponde es al último, después de todos los demás, si trasladamos estas ideas al contexto de la pareja, no parece muy diferente, antes tiene que estar la entera satisfacción de las necesidades de la pareja incluso encima de las propias, y esto no significa que no se pueda negociar, por el contrario, se vuelve necesario un ejercicio de negociación y que las necesidades de uno y otro puedan tener cabida. Llegados a este punto parecería que todo puede ser manejable, pero voy a introducir un elemento que sí que terminará por complicarlo aún más, es decir, que pasa cuando ya que he hecho todo por mi pareja, la otra persona no es capaz o no desea corresponder de la misma manera que yo lo he hecho, en primer lugar aparece la frustración y probablemente el pensar que mi pareja no me ama tanto, y junto a esto la imperiosa necesidad de dar más para que el otro entienda o vea y luego entonces cambie, y no dudo que esta sea una manera de conseguir que el otro cambie, no obstante también puede representar el origen de una dinámica caracterizada de la siguiente manera, egoísmo complementario, esto es de acuerdo con Nardone (1999), mientras que yo doy y el otro recibe pasivamente, se fomenta lo que quería evitar, los que reciben sin dar, escasamente desarrollan el sentido de responsabilidad de corresponder porque se han acostumbrado a que el otro es el que se tiene que desprender para que las cosas funcionen, se fomenta así pues, la inseguridad, irresponsabilidad para con el otro, dependencia.

En síntesis, se coarta la posibilidad de que el otro se vea inmerso en situaciones que demandan su involucramiento y compromiso activamente.

Ahora, el querido lectorado se puede preguntar, ¿Qué hacer?, pues como muchos asuntos en la vida, no existe una receta, sin embargo, se pueden esbozar unas pocas ideas que más que ser la solución solo representan puntos para reflexionar.

En primer lugar, comtentaré que dar y compartir es importante, pero a mi parecer que este desprendimiento, sea enmarcado de acuerdo a las posibilidades, alcances y limitaciones de cada quien, sin generar desajuste, presión o sacrificio, esto significa que, si quiero, me gusta y está en mis posibilidades compartir un refresco lo haga decididamente, en vez de estar sacrificándome por conseguir un camión lleno con refrescos.

En segundo lugar, comentaría que es normal y natural querer cosas para uno mismo, luego entonces, de cierta manera es natural y normal que en el ser humano pueda existir la posibilidad de comportarme con cierto egoísmo, en vez de rechazar y negar esa posibilidad, pues es inherente al ser humano querer y desear cosas, personas y situaciones, es decir, anidar la posibilidad que una parte de mi ser puede e incluso tiene que ser egoísta y que esto no es una falta, es útil por ejemplo para atender mi salud.

Finalmente, y relacionado con el párrafo anterior el egoísmo no es una cosa o un objeto o pecado, me gustaría pensar al egoísmo como una posibilidad. Una alternativa que requiere de entrenamiento, pero también de responsabilidad, saber y elegir en que momentos y contextos puede ejercerse, sabiendo que hay tiempos para dar a los demás y otros para hacerlo conmigo.

Aprender a estar en soledad

Recopilado por:
Psicologa Aída Salazar Pérez

Como hemos visto el miedo a estar solo puede desencadenar situaciones inconvenientes que van más allá de los sentimientos desagradables de tristeza y abandono que la soledad provoca en muchas personas y que puede llevarlos a establecer o aceptar relaciones dependientes en donde la libertad y el disfrute se minimicen ante la imperiosa necesidad de estar acompañado. Es por esto que resulta importante encontrar en la soledad nuevas oportunidades de crecimiento y disfrute que nos muestren que estar solo también puede ser benéfico.

Para Montero y Sánchez la soledad es el resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas que afectan la salud física y psicológica del sujeto. Es decir, si consideramos que no tenemos relaciones afectivas importantes, si consideramos no tener relaciones sociales cercanas y estar físicamente alejado de aquellos a los que nos gustaría tener cerca experimentaremos la sensación de soledad como una experiencia que causa angustia, tristeza, inseguridad. En esta definición también podemos encontrar que el sentimiento de soledad es individual y que depende de lo deseamos y lo que realmente tenemos, podemos estar rodeados de muchas personas, pero no obtener de ellas la compañía que deseamos y por el contrario encontrarnos solos y sentirnos bien con eso al no necesitar la cercanía de otros.

Descubrir si realmente estamos solos o si las personas que nos son importantes nos acompañan de manera distinta a la deseamos.

“En la soledad no se encuentra más lo que a la soledad se lleva”

Juan Ramón Jiménez

Reivindicar la soledad

Aunque la soledad parece un estado indeseable también puede permitirnos desarrollar habilidades y talentos que no necesitan acuerdos ni aprobación de otros, por ejemplo:

Libertad para poder decidir qué música escuchar, qué preparar para comer, qué lugares visitar y desarrollar tareas de manera independiente.

La soledad también incrementa el rendimiento de algunas actividades al alejar distractores.

La soledad favorece el proceso creativo, y lo podemos reconocer cuando nos alejamos de otros para dejar fluir nuestras ideas.

La soledad también nos permite tener tiempo para reflexionar acerca de lo que nos sea necesario y propiciar el autoconocimiento.

Si a pesar de lo anterior te pesa la soledad identifica de que personas necesitas compañía y pídela, pregúntales en que forma te pueden acompañar, tal vez no sea la forma ideal que deseas, pero sabrás que estarán si los necesitas y alejaras la sensación de abandono.

Elijo soltar

Elaboró: María Vianey Vidal Zuñiga
Instructora de Yoga Empresarial

Nuestra respiración puede ser una excelente maestra en el arte de Aparigraha. Exhalamos cada momento confiando ciegamente en que al momento siguiente nos llegará la inspiración. ¿Qué pasaría si pudiéramos confiar en la vida como confiamos en nuestra respiración?, ¿Qué pasaría si fuéramos capaces de absorber todo lo que nos ofrece el momento y luego dejarlo ir por completo, confiando en que el próximo momento nos traerá más “cosas”?

La vida es un flujo constante de idas y venidas en forma de casas, trabajo, amigos, relaciones, rutinas etc., aparigraha nos enseña que lo único que no cambia es el cambio mismo... La naturaleza de aparigraha es la impermanencia.

En un aspecto más amplio, arrancar de raíz la tendencia a identificar y valorar lo que somos por lo que tenemos y hacemos, conectar profundamente con lo que pasa dentro de nosotros. Aparigraha en sánscrito, parte de la filosofía en la que se sustenta el yoga clásico, como una de las normas éticas que aplicamos amorosamente a nuestra vida diaria, para enfocar nuestra energía, avanzar

contenidamente, con respeto a los demás y a nosotros mismos, es el cultivo del desapego, de liberarnos de ese sentimiento de posesión y al llegar a la comprensión más allá del término, será posible liberarnos de las proyecciones que creamos y depositamos en personas y vínculos cargados de nuestro bagaje personal.

Viajando por la vida ligero de equipaje

Desapego y aceptación van de la mano, ya que cuándo aceptamos liberamos las expectativas, el sentido de pertenencia, aceptar que todo está en continuo cambio y evolución, surgiendo y desapareciendo con un principio y también un final, personas que llegan a tu vida y otras se van.

Te irás, como decía el poeta español (Antonio Machado 1906), ***"... ligero de equipaje como los hijos de la mar."***.

¿Pero, qué hay si no nos enseñaron a autorregularnos de niños?, probablemente todavía hoy estemos buscando personas que lo hagan. Esto significa involucrarnos en relaciones que busquen satisfacer la necesidad de sentirnos seguros, más que un deseo real de estar con esa persona inconscientemente los necesitamos para regularnos.

Esto es el comienzo de lo que conocemos como codependencia y adicción.

¿Por qué tengo tanto miedo de que me abandonen?

El origen de la herida de abandono como ya se abordó anteriormente, es este: Experiencias de inestabilidad y pérdida del vínculo con las personas de las que dependíamos absolutamente en la niñez.

Te propongo que la próxima vez que experimentes miedo y abandono, te tomes el tiempo para percibir cómo se siente en tu cuerpo: tensión, contracción muscular, respiración corta, nerviosismo y ansiedad.

- Cuestiónate, ¿Esta sensación es nueva o me resulta familiar?
- Tomate un momento y observa el primer recuerdo que venga a tu mente, ¿Esas sensaciones pertenecen a un recuerdo temprano?
- ¿Qué creencias hay ocultas tras esas sensaciones? (tu diálogo interior) es importante, pues conforman tu realidad y la manera en la que te relacionas actualmente.
- Acepta lo que estas sintiendo, y que tu atención y tu presencia le haga saber a esa parte aterrada de ti, ¡Que ahí estás!
- Cuestiona a esa parte de ti, ¿Qué necesitas en este momento? y trabaja de manera constante cada vez que lo identifiques, lo importante es estar consciente de ello.

Fluir sustentable

Realicemos una práctica

Básicamente se trata de traducir la práctica en el día a día, en este sentido las asanas (posturas) son sólo metáforas para ver cómo lidiamos con lo cotidiano, como enfrentamos los retos con estabilidad y equilibrio, este es el mejor regalo de la práctica de Yoga, el descubrimiento de nosotros mismos y de nuestra interdependencia, cada uno de nosotros es un universo completo.

La práctica del yoga combina ocho acciones específicas mentales y físicas, este puede ser uno de los caminos, todo lo que necesitas es un tapete de yoga para comenzar.

Ubica un espacio en el que puedas tener libertad de movimiento y un poco de silencio, pues también durante la práctica constante cultivamos la atención, así que los sonidos externos no serán un impedimento en tu práctica.

1. Identifica la oportunidad
Mientras desenrollas tu tapete y te preparas para comenzar a practicar asana, identifica un problema que te preocupa en este momento. Hazte esta pregunta mientras estás sentado en tu tapete de yoga y te preparas para dar el primer aliento: ¿Qué es lo que deseo aprender?

2. Identifica la sensación
El siguiente paso es identificar la forma en que te sientes sobre el problema. ¿Hay miedo, vergüenza, enojo?, ¿Cuáles son las emociones centrales que surgen cuando identificas cuál es el problema?

3. Identifica Patrones
La mente piensa en imágenes, y cuando identificamos los sentimientos asociados con un problema desarrollaremos algún tipo de imagen en nuestras mentes.

Una vez que identificas el problema y cómo te sientes al respecto, ábrete a cualquier imagen que se desarrolle al experimentar esos sentimientos. Es importante examinar las imágenes que surgen porque estas imágenes ayudan a identificar los patrones que desarrollamos a lo largo de nuestras vidas, estos patrones a menudo se basan en suposiciones erróneas y pueden afectar negativamente la manera en que nos presentamos en el mundo. Si nuestro patrón supone que no merecemos o no somos dignos, no importa cuánto trabajo propongamos, la paz y la comodidad que deseamos no se manifestarán.

4. Identifica la auto conversación
¿Cuál es el diálogo interno que mantienes sobre estos temas? Las palabras que repetimos a nosotros mismos tienen un gran poder y a menudo, creamos un diálogo continuo que no es productivo para nuestro sentido del yo. Decirnos a nosotros mismos que algo es demasiado grande o abrumador, puede desarrollar en nosotros una sensación de debilidad e impotencia, paralizando nuestro potencial de movimiento y cambio. Al concientizar este diálogo interno, podemos optar por seguir nuestro camino y disminuir el poder de estas palabras.

5. Verifica tu energía
Pregúntate qué tipo de efectos tienen tus palabras, imágenes mentales y sentimientos sobre tu energía. ¿Te hacen sentir ligero o te pesan? ¿Sientes como si estuvieras a punto de entrar en pánico, o estás automáticamente entrando en miedo?
Respira profundamente mientras te conectas con tu corporeidad.

6. Ánclate en una pose
Selecciona una postura que represente lo opuesto a lo que estás sintiendo actualmente. Esta postura se puede utilizar como un ancla para liberarte de tus limitaciones internas y ayudarte a hacer referencia a tu poder cuando estás fuera del tapete, a liberar la energía estancada como resultado de la energía emocional que se atasca en la musculatura y el tejido celular del cuerpo.

7. Comienza desde la parte superior
Después de entrar en la postura, responde las preguntas planteadas en los pasos dos, tres, cuatro y cinco nuevamente. Esta vez, observa lo diferente que te sientes con tus respuestas. Estos son los sentimientos que deseas recordar para que puedas integrar cambios positivos en tu vida y generar mayor confianza.

8. Suelta en paz
Una vez que hayas identificado estos sentimientos, energías y actitudes positivas y con mayor intención, es hora de liberarlos más profundamente.

Asóciate por completo con los sentimientos que estás experimentando en este momento. Cierra los ojos, conéctate a tu respiración profunda, siente expandir tus pulmones mientras inhalas, siente tus hombros relajados mientras exhalas.

Mientras respiras en este nuevo estado de poder, haz estas preguntas: ¿Podría dejarme relajar más profundamente en este sentimiento?, ¿Permitiría que esta sensación se profundice en cada tejido de mis células?, ¿Está bien si lo hago ahora mismo?

Toma una nueva respiración profunda y permítete experimentar este sentimiento hasta que percibas la ligereza de dejar ir.

Poco a poco, tu curiosidad original acerca de un tema único se expande hacia una actitud más confiada hacia todos los aspectos de tu ser.

“Cuando una pieza del rompecabezas cae en su lugar, es más fácil completar el resto de la imagen. A medida que se desarrolla la capacidad de dejar ir, la facilidad de vida florece”

Entretenimiento

Recopilado por: Psicóloga Diana Martínez Sánchez

La codependencia es tan fuerte que complacemos al grado de permitir que el otro nos consuma la vida y estamos felices creyendo que es amor.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bourbeau, L. (2011). Las 5 heridas que impiden ser uno mismo. México: Diana

2. Bucay, J. (2019). El camino del encuentro. Océano

3. Caillé, P. (1992). Uno más uno son tres. La pareja revelada así misma. España: Paidos.

4. Castelo, J. (2012). La Superación de la Dependencia Emocional. España: Ediciones Corona Borealis

5. Castelló, J. (2005). Dependencia Emocional. Características y Tratamiento. Madrid: Alianza Editorial.

6. Hernández, J.A. (2009). Terapia Posmoderna y Muerte. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM Fes Zaragoza.

7. Manghi, S. (2004). En la casa de cristal. Ecología de las relaciones y responsabilidad de la duda. La sociedad de los individuos. N. 20. Año VII.

8. Martínez M. (2022). Que sea amor del bueno. Barcelona. Renith

9. Montero,M.,Sanchez-Sosa,J. (2001). La Soledad como Fenómeno Psicológico: Un análisis conceptual. Revista de Salud Mental, 24 (1), 21.

10. Moreno, B. (2018) El ideal del amor romántico: factor clave de la dependencia emocional. BMC psicología. https://www.bmcpsicologia.com/blog/category/dependencia-emocional

11. Nardone, G. (1999). Psicosoluciones. Cómo resolver rápidamente problemas humanos complicados. España: Herder.

12. Soria V. (2004). Relaciones Humanas. Limusa. México

13. Trobe T. (1997). De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo. Gaia Ediciones

GACETA DESARROLLO humano

PJCDMX
PODER JUDICIAL
CIUDAD DE MÉXICO

RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

GACETA DESARROLLO HUMANO
es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma,puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS