



Vol. 14 No. 1

Marzo de 2011

# EFECTOS CUALITATIVOS DE UNA TÉCNICA DE PNL EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL DE PAREJA<sup>1</sup>

Jaime Montalvo Reyna<sup>1a</sup>, Oswaldo Nápoles Rodríguez<sup>2</sup>, María Rosario Espinosa Salcido<sup>3</sup> y Susana González Montoya<sup>4</sup>  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

## RESUMEN

En este trabajo se tuvo como objetivo evaluar los efectos cualitativos de la aplicación de una técnica de la Programación Neurolingüística (PNL) diseñada para reducir la dependencia emocional de pareja a 16 personas. El método que se empleó para cumplir con dicho objetivo fue realizar una serie de sesiones en las cuales se evaluaba, intervenía (con la técnica de la PNL) y se reevaluaba el impacto de dicha técnica en el nivel de dependencia emocional mediante la utilización de una entrevista semiestructurada. Después de la aplicación de la técnica de terapia de pareja de la PNL, en un porcentaje alto de casos atendidos y a partir del análisis cualitativo, se pudo identificar que el nivel de dependencia emocional hacia la pareja o ex-pareja decrementó, lo cual permitió que estos usuarios pudieran tener una vida con más bienestar emocional, fueron capaces de elevar su autoestima, que vieran las cosas de manera diferentes (a partir del control de sus interpretaciones) y tuvieran conductas que les fueran más funcionales en sus vidas.

<sup>1</sup> Investigación apoyada por el PAPIME PE300305 de la DGAPA.

<sup>1a</sup> Profesor Titular "B" de Tiempo Completo en el área de Psicología Clínica de la FES Iztacala UNAM. Correo Electrónico: [mrj@servidor.unam.mx](mailto:mrj@servidor.unam.mx)

<sup>2</sup> Psicólogo egresado de la FES Iztacala UNAM Correo electrónico: [mrj@infasi.com.mx](mailto:mrj@infasi.com.mx)

<sup>3</sup> Profesora Asociada C de tiempo completo en la carrera de Psicología de la FES Iztacala UNAM. Correo electrónico: [resolv@servidor.unam.mx](mailto:resolv@servidor.unam.mx)

<sup>4</sup> Profesora de asignatura en la carrera de Psicología de la FES Iztacala UNAM. Correo electrónico: [psic2@hotmail.com](mailto:psic2@hotmail.com)

**Palabras clave:** Dependencia emocional, Programación Neurolingüística, cualitativo, bienestar emocional, autoestima, terapia de pareja.

## QUALITATIVE EFFECTS OF NLP TECHNIQUE ON THE PARTNER'S EMOTIONAL DEPENDENCE.

### ABSTRACT

The objective of this study was to assess the qualitative effects of the application of a technique of Neurolinguistic Programming (NLP) designed to reduce partner's emotional dependence in 16 subjects. The method used to meet that objective was to conduct a series of sessions in which they assessed, applied the NLP technique and was re-evaluated the impact of this technique in the level of emotional dependence using a semistructured interview. After the application of the technique of couple therapy of NLP, in a high percentage of cases handled and from qualitative analysis, he could verify the level of emotional dependence toward the partner or former partner decrement, which allowed these users could have a life with more emotional well-being, were able to raise their self-esteem, who see things differently (from the control of their interpretations) and their behaviors were more functional.

**Key words:** Emotional Dependence, Neurolinguistic Programming, qualitative, self-esteem, couples therapy.

### Introducción.

Para las autoras Barnetche, Maqueo y Martínez (1999; citado en: Andrade, O. 2002) la dependencia es un síntoma que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. El dependiente es una persona que se sujeta emocional, psicológica, espiritual, física, o financieramente a otra persona.

Coddou y Chadwick (2000) define a la dependencia como un trastorno individual específico, configurador de la identidad del individuo, caracterizado por un intenso temor al abandono (exclusión o descalificación) y un girar en torno al otro.

De acuerdo con Subby (1985: citado en Andrade, O. 2002) la dependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado, una serie de reglas opresivas, las cuales previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales.

Para Bradshaw (2002) la dependencia es definida como un síntoma negativo cuya característica principal es la falta de identidad propia. El dependiente llega a perder la conexión con lo que siente, necesita y desea. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás, incluso llega a dar más importancia a los demás que así mismo.

Las definiciones aquí mencionadas son solo algunas de las tantas que existen, por lo cual podemos concluir que la dependencia es: “un síntoma que se caracteriza por una extrema dependencia hacia los demás, de sus estados de ánimo, de su conducta, de su bienestar y de su amor. El depender de otra persona se convierte en una condición que afecta al dependiente por no tener el control de su vida y de sus relaciones con todas las demás personas por querer protegerlas o ayudarlas, dejando de pensar en sí mismo”.

El tipo de dependencia que será abordada en el presente trabajo será aquella que es de tipo “emocional”, es decir, cuando la persona dependiente necesita, que su pareja (actual) o ex-pareja le proporcione “seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, ánimo, hacerse sentir orgulloso y valioso, su compañía, apoyo, etc.”, para poderse sentir bien y feliz consigo mismo. Ya que ante una escasa y/o falta de proporción de estos elementos por parte de la pareja o ex-pareja, el dependiente emocional podría llegar a experimentar sentimientos de enojo, rechazo, tristeza, depresión, etc. hacia sí mismo, por lo cual su autoestima sería sumamente baja y/o negativa.

### Características de la persona dependiente:

Algunos autores como por ejemplo Melody (2001) y Martínez (1999; citados en: Andrade, 2002) consideran y a la vez coinciden, que las características que presenta la mayoría de las personas dependientes son las siguientes:

- *Baja Autoestima*
- *Rigidez de pensamiento y emoción*
- *Obsesiones*
- *Exceso de Control*
- *Tienden a Negar Problemas*
- *Comunicación poco clara y Disfuncional*
- *Límites Difusos Intra e Intersistema*
- *Falta de Confianza*
- *Represión de emociones como la Ira*
- *Dependencia*
- *Culpabilidad por la situación*
- *Miedo al Abandono*
- *Búsqueda de Amor a cualquier Precio*

Las personas con problemas de dependencia inventan cualquier excusa para “no” salir de la relación que los agobia, ya que también temen enfrentarse a los cambios que esto implica. Este patrón suele repetirse generación tras generación pues muchas personas dependientes son hijas de alguien que también lo fue.

La dependencia es primordialmente un proceso de reacción, ya que durante la infancia y el desarrollo de la vida de los dependientes, se va aprendiendo de manera inconsciente a reaccionar ante distintas circunstancias o eventos ya sea con culpa, enajenación, sobreprotección, pero principalmente con una falta de amor y de confianza hacia nosotros mismos.

## Independencia Emocional.

### Conceptos de Independencia:

La independencia según Dyer (2002), se define como “la toma de decisiones propias y el actuar sobre la base de procesos de pensamiento y criterio también propios”.

Parte del proceso de desarrollo de independencia de las personas, es aprender a resolver sus problemas sin intervención externa; lo cual lo pueden lograr con el aumento de sus capacidades cognitivas e intuitivas, ya que así comienzan a enfrentar nuevas responsabilidades y a disfrutar la independencia de pensamiento y de acción. También comienzan a tener pensamientos y fantasías sobre el futuro de su vida, por ejemplo, los estudios universitarios, la capacitación laboral, el trabajo o el matrimonio (Dyer, 2002).

La Independencia Emocional es cuando el individuo es consciente de su sí mismo y cuando trata de cambiar y/o modificar de alguna forma su manera de pensar en relación a ciertos aspectos de su persona, los cuales al ser ideas irracionales (falsas) son capaces de delimitar enormemente la manera de relacionarse ante los demás individuos que lo rodean y con los cuales interactúa cotidianamente (Andreas y Andreas, 2003). También es cuando la persona descubre y valora los atributos que posee en sí misma, por ejemplo: saber que es una persona capaz, sensual, querible, segura, valiosa, etc., sin la necesidad de que estos atributos sean reconocidos por otra persona. El individuo llega a elevar su autoestima personal, ya que posee un bienestar psicológico consigo mismo y con las personas que lo rodean, y por lo tanto llega a ser más independiente en las relaciones sociales que llega a establecer y que le son significativas, por ser individuos importantes en su vida, por ejemplo: con sus padres, hermanos, pareja, etc. (Andreas y Andreas, 2003).

### Características de la persona independiente:

Un individuo que es independiente, ya sea emocionalmente o socialmente, logra poseer un bienestar psicológico que le permite tener una vida más plena y con una mayor cantidad de éxitos; los individuos independientes presentan algunas de las siguientes características (Sánchez, 2003):

- Tranquilidad para hablar de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues no está en relación con los hechos.
- Esta cómodo dando y recibiendo cumplidos, en las expresiones de afecto y de aprecio.
- Presenta una apertura a la crítica, ya que es capaz de reconocer los errores, ya que la independencia no está ligada a la imagen de ser perfecto.
- Tiene palabras y movimientos de tranquilidad y de espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo mismo.
- Presenta armonía entre lo que uno dice y hace, y en la forma de mostrarse y de expresarse.
- Su actitud es de curiosidad y está abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias y posibilidades de vida.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o de inseguridad, es menos probable que intimiden o abrumen.
- Posee una capacidad para disfrutar los aspectos alegres de la vida, de uno mismo y de los demás.
- Flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos, ya que tiene plena confianza en su sí mismo y no ve la vida como un fracaso.
- Bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo mismo y con los demás.

Para Clark y Páez (1998; citados en: Sánchez, R. 2003) una persona que es independiente asumirá sus responsabilidades, afrontará sus retos con entusiasmo, estará orgulloso de sí mismo y de los logros que vaya obteniendo día tras día, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración (no

se reprimirá al expresar lo que piensa y siente), tendrá la iniciativa para emprender las cosas que quiere realizar, se sentirá capaz de influir en otros, se sentirá a gusto consigo mismo y estará satisfecho por lo que haga.

Beneficios de ser independiente:

Para Bautista, (2003), la persona que es independiente contará con algunos otros elementos, los cuales le generarán de alguna manera un bienestar tanto psicológico como emocional; dichos elementos son los que a continuación se describen:

1. *Darme Cuenta*
2. *Aceptarme*
3. *Tomar el Mando de mi Vida*
4. *Respetarse a uno Mismo*

Como hemos podido darnos cuenta, la persona que es independiente contará con una gran cantidad de beneficios, los cuales lo harán sentirse bien y valioso consigo mismo. El beneficio que más interesa en el presente estudio, es aquel que tiene que ver con la Independencia Emocional en las relaciones de pareja, ya que si aquí el individuo logra ser más independiente en aspectos tales como: seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, protección, ánimo, etc., (los cuales son proporcionados en gran parte por su pareja o ex-pareja), logrará tener beneficios tales como: llevar una vida más feliz, más tranquila consigo misma, más satisfactoria hacia su persona, incrementará su capacidad para relacionarse con demás personas de manera positiva, tendrá una autoestima alta, etc. Por lo anterior, es que en nuestro siguiente subtítulo se describe la técnica de la PNL que trata de generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja, y la cual fue aplicada a los usuarios atendidos.

Descripción de la técnica de la PNL para generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja:

Lo que se pretende lograr con dicha técnica es generar un mayor nivel de Independencia Emocional, mediante el desarrollo de una sensación interna (“sí mismo”) que contenga las cualidades o sensaciones que posee la persona de la cual se considera dependiente emocional (pareja o ex-pareja), de modo que no se tenga que buscar desesperadamente la verificación externa (Andreas y Andreas, 2003).

La técnica de la PNL trata de generar un bienestar emocional con nosotros mismos, ya que nos permite: 1) darnos cuenta de que de uno mismo depende el poder proporcionarse todo lo que deseamos de la otra persona (ya que contamos con nuestro “sí mismo”), 2) autoconocernos más, 3) autovalorarnos más, 4) elevar nuestra autoestima, 5) adquirir conductas funcionales en nuestras vidas y 6) controlar nuestras ideas irracionales acerca de sí mismos (ya que éstas son capaces de delimitarnos enormemente como personas y en las relaciones que llegamos a establecer con los otros), cambiándolas por ideas más racionales (ya que las personas son capaces de analizar mejor las situaciones en las cuales están inmersos, a partir de una interpretación más adecuada de sus pensamientos). Por lo tanto, la técnica de la PNL nos permite ser más independientes con las relaciones que llevamos con las demás personas (ya sea nuestra pareja, padre, tíos, amigos, etc.).

A continuación se describen los pasos que se deben de llevar a cabo para poder aplicar dicha técnica (citado en: Andreas y Andreas, 2003):

1. Identifique al Otro.- Piense en una persona con la cual usted cree ser dependiente o estar sobre-involucrado.
2. Percátese de su Sobre-Conexión con este Otro.- Imagine que esta persona está de pie en la sala. Camine alrededor del “otro”. Fíjese en su apariencia. Tóquelo para percatarse cómo lo siente y perciba sus sensaciones de estar con él.

Ponga especial atención a sus sensaciones de estar excesivamente conectado con esa persona. Ahora fíjese cómo usted vivencia estar conectado con esta persona. ¿Parece como que, en cierta forma estuviera adherido físicamente? ¿Es una conexión directa entre su cuerpo y el de la otra persona, o hay una cuerda u otro medio que la enlace? Fíjese donde está la unión. ¿Dónde se conecta con su cuerpo y dónde se conecta con el cuerpo de la otra persona? Permítase tener una experiencia plena de la calidad de esta conexión (cómo se ve y se siente).

3. Descubra los Objetivos Positivos.- Ahora pregúntese interiormente: ¿Qué cosa que realmente deseo de la otra persona me dejaría satisfecho?...Luego pregúntese: ¿Y qué cosa positiva haría eso por mí?; haga estas interrogantes para usted mismo hasta obtener una respuesta realmente nuclear tal como confianza, seguridad, protección, amor, sensación de ser valioso, etc.
4. Desarrolle su Sí Mismo en Evolución.- Ahora gire hacia la derecha y cree una completa imagen tridimensional de usted mismo habiendo evolucionado más allá de su nivel actual de positivismo. Este es el usted que está varios pasos más adelante, que ya ha resuelto los asuntos que usted está abordando ahora, que lo ama, lo aprecia y desea nutrirlo y/o protegerlo. Este es el usted que puede darle lo que usted realmente quiere (cosa que supo en el paso No. 3). Puede darse cuenta de su expresión, cómo se mueve, cómo suena, cómo es tocar a este usted. Si no “ve” a este sí mismo positivo, sencillamente puede “sentir” como es.
5. Transforme la Conexión con el Otro en una Conexión con el Sí Mismo.- Vuelva a girar hacia el “otro” adherido. Vea y sienta la conexión. Luego rompa la conexión con ésta “otra persona” e inmediatamente reconéctese con su sí mismo en evolución, de la misma forma en que había estado conectado con la otra persona. Disfrute de las sensaciones de ser interdependiente con alguien con quien realmente puede contar: usted mismo. Agradézcale a este usted por

estar aquí para usted. Disfrute el recibir del usted mismo lo que había deseado de la otra persona. Este el usted que puede avanzar por usted en su futuro, abriéndole el camino (su constante compañero que está a su lado para comprobar las cosas por usted y procurar que esté a salvo).

6. Respete al Otro.- Mire hacia atrás a su “otro” y fíjese en la conexión escindida. Vea que la otra persona tiene la opción de reconectar la cuerda a sí misma. Puede imaginar que su cuerda se auto-adhiere en un punto apropiado de ella misma. Si no hubiera una cuerda, puede visualizar a este “otro” como físicamente conectado a su propio “sí mismo en evolución”, de la misma forma en que usted lo está ahora. Esto le puede dar la certeza de que ésta otra persona ahora también estará en una mejor posición, con un mayor sentido de sí misma. Fíjese como usted ahora puede estar más plenamente presente con ésta persona
7. Agréguese a su Conexión con el Sí Mismo.- Ahora vuelva a mirar a su sí mismo evolucionado, con el cual está conectado ahora. En realidad, entre en él, de modo que ahora se esté mirando hacia atrás a usted mismo. Sienta cómo es ser positivo y dadivoso con usted mismo. Luego de disfrutar las sensaciones de ser este sí mismo, puede incorporar a usted el positivismo de él, a medida que regrese al usted del presente.
8. Avance Hacia el Futuro.- Fíjese cómo es poseer este nuevo positivismo, a medida que se imagina relacionándose con otra gente sobre esta base más sólida. Imagine cómo será adentrarse en el futuro teniendo de compañero a su sí mismo en evolución. Tal vez sienta una sensación de cómo él va de un lugar a otro resolviendo las dificultades.

## MÉTODO

Objetivo General.- Evaluar e identificar la eficacia de una técnica de la PNL para generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja.

Muestra y/o Participantes.- 24 usuarios que presentaron algún problema de Dependencia Emocional con respecto a su pareja o ex-pareja. Sus edades oscilaron entre los 18 y 27 años; 21 usuarios eran mujeres y 3 hombres; su ocupación principal fue estudiantes de licenciatura (en un 85 %) y en un 15% empleados. Por otro lado, con respecto a la carrera de cada uno de los usuarios atendidos era de: Psicología en 15 (62.5 %) de los casos, 2 de Médico Cirujano (8.3 %), y hubo 1 (4.2 %) usuario por cada una de las siguientes carreras: Biología, Químico Farmacéutico Biólogo, Cirujano Dentista, Enfermería, Filosofía y Letras. Además de que hubo un par (2) de usuarios (8.3 %) que no tenían ninguna carrera realizada o en transcurso de realizarse. En cuanto a su estado civil, 22 personas (91.7%) eran solteros, 1 divorciado y 1 madre soltera.

Materiales y/o Instrumentos.- Cuadernos, plumas, pizarrón y audio grabadora.

Técnicas de Evaluación.- 1: Escala del Nivel de Dependencia Emocional hacia la Pareja o Ex-Pareja con una puntuación del 0 al 10 (en donde 0 implica un nivel de Dependencia Emocional nulo y/o inexistente hacia su pareja y 10 significa un total y/o mucho nivel de Dependencia Emocional hacia su pareja); dicha escala de evaluación forma parte de lo que algunos autores consideran como autorreportes (Fernández y Carroble, 1981; citado en: Montalvo, J. 2004), es decir, la información que se obtiene en una interacción cara a cara, en donde él o los entrevistados reportan procesos interactivos (en el caso de la estructura familiar) o estados internos "subjetivos".

Escenario.- Cubículos No. 4, 5, 9 y 12 del área de Psicología Clínica, los cuales se ubican en las instalaciones de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I).

Procedimiento.- Los usuarios que participaron en el proceso terapéutico fueron divididos en distintas fases del tratamiento. Así pues la primera fase consistió en evaluar el nivel de Dependencia Emocional de cada usuario hacia su pareja

(actual) o ex-pareja (pasada) (esto se realizó durante la primera y parte de la segunda sesión), lo cual se logró mediante la aplicación de la escala del Nivel de Dependencia Emocional Hacia la Pareja, y mediante la descripción que la propia persona fue realizando con relación a su Dependencia Emocional. La siguiente fase por la que pasaron los usuarios consistió en aplicar la técnica de la PNL que trata de generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja (esto se realizó durante el transcurso de la segunda sesión una vez que ya se había evaluado y a la vez identificado debidamente el nivel de Dependencia Emocional hacia la pareja o ex-pareja). Es importante mencionar que la aplicación de la técnica únicamente se realizó en una ocasión, siendo evaluado su impacto potencial 2 semanas después de haberla aplicado a cada usuario (es decir, durante la tercera sesión del procedimiento). Posteriormente (sesiones cuarta, quinta y sexta) sólo se llevó a cabo un “Seguimiento” del impacto que tuvo dicha técnica en los usuarios en distintos periodos de tiempo (1, 3 y 6 meses respectivamente). El número de sesiones que se llevaron a cabo osciló entre 3 y 6 sesiones por cada usuario.

## RESULTADOS

Los datos presentados se refieren a los resultados cualitativos de la primera sesión de Seguimiento, la cual fue la No. 4 (al mes), en la cual de 16 usuarios que llegaron hasta estas instancias en un total de 13 casos se siguieron reportando avances positivos, ya que por ejemplo: continuaron reportando una mayor capacidad de interpretación cognitiva (ya que 1 usuaria comentaba: *“ahora ya no pienso en que sin él no puedo vivir, ya que no es cierto esto, debido a que cuento conmigo misma para salir adelante y poder ser feliz en mi vida”*), un mayor nivel de autoreflexión y autoaceptación hacia sí mismos (al respecto 1 usuaria decía: *“antes no valoraba lo que yo poseía y por eso lo buscaba en mi pareja, pero ahora ya me valoro todas y cada una de mis virtudes, por lo cual esa imperiosa necesidad de buscarlo en el otro ha ido desapareciendo gradualmente”*), se continuó dando prioridad en primera persona y ya no en segunda (como se hacía antes) (ya que como nos dice 1 usuaria: *“ahora mis gustos y deseos son primero*

*que nada y ya luego están los de él”*), mayor autoconfianza y autoconocimiento de sí mismos, ya que por ejemplo 1 usuario comentaba: *“ahora confío más en mis habilidades, las cuales antes las tenía dormidas, por ejemplo para establecer una plática o para mantener mejores vínculos sociales”*.

Además de que en 6 de estos 13 casos, los usuarios trataron de mantener una adecuada comunicación con su ex-pareja, a la cual ya no la veían como una necesidad ni como pareja, sino simplemente como un buen amigo que fue parte importante de su pasado, pero que en proyectos futuros no entraba en sus planes como pareja, al respecto una usuaria nos decía: *“actualmente ya no lo veo a él como a una pareja, ni él me ve así, sino simplemente ambos nos vemos y tratamos como amigos, ya que ambos sabemos lo importantes y valiosos que fuimos para el otro cuando éramos pareja, y a la vez somos conscientes de que entre él y yo ya no puede haber nada como pareja”*.

De estos 13 usuarios, hubo 2 que continuaron estableciendo una relación de pareja con la misma persona de la cual antes eran dependientes, pero ahora esa relación era de más respeto, comprensión y apoyo, lo cual le permitía al usuario poder disfrutar al 100 % de esa relación, ya sin llegar a sentirse tan manipulados por parte de su pareja, lo cual generaba en el usuario una gran paz y tranquilidad consigo mismo, como nos dijo 1 usuaria: *“ahora nuestra relación es mucho mejor, ya que existe una mayor y mejor comunicación, empatía y comprensión de ambos, ya sin esa manipulación que antes estaba presente, lo cual me permite sentirme plena en la relación que establezco hoy día con mi novio”*. Incluso también este par de usuarios logró mejorar e incrementar sus vínculos sociales, lo cual les permitía saberse queridos y amados por una importante cantidad de gente que se encontraba a su alrededor, al respecto 1 usuaria comentaba: *“incluso ahora ya cuento con más amigos y compañeros que me escuchan y comprenden, por lo cual me doy cuenta que hay mucha gente que me quiere y que me aprecia por lo que soy”*.

Los restantes 5 casos rompieron cualquier tipo vínculo que existiera con su pareja, ya que dejaron de verlo y de tener información de la vida de ellos, lo cual les permitía ya no sentirse inquietos ni temerosos a una posible recaída, y por lo

tanto, a volver a vivir lo que en su pasado les fue bastante desagradable, por ejemplo 1 usuaria nos comentaba: *“es mejor que no sepa nada de él, ya que sólo así logro sentirme mejor e ir acabando con esa dependencia que aún es algo latente en mi vida, pero que con el tiempo y la distancia ésta ira desapareciendo gradualmente”*.

Dentro de estos 13 usuarios que siguieron reportando cambios positivos en su persona, siguió estando presente en todos ellos una confianza casi total en su sí mismo, por lo cual ya no se llegaban a sentir tan tristes y mal como antes si lo hacían, como nos decía 1 usuario: *“te puedo decir que casi de manera total si confío en mi sí mismo, y es por eso que ahora me conozco más y veo las cosas de manera diferente -ya no me siento solo- lo cual me permite ya no sentirme tan triste como antes”*. Además de que sentían como es que su sí mismo les brindaba y proporcionaba todos los elementos (seguridad, confianza, amor, compañía, apoyo, etc.) que su pareja les daba y que por los cuales creían ser dependientes emocionales de su pareja, como nos dice 1 usuaria: *“mi sí mismo si me da lo que él me daba -seguridad, amor, afecto, ánimo, protección, confianza- ante lo cual me llego a sentir muy a gusto y muy bien conmigo misma, incluso me llego a sentir más capaz como persona”*.

El realizar actividades que fueran de su agrado y mantuvieran su tiempo ocupados, también fueron contribuyendo para que esa dependencia siguiese poco a poco desapareciendo en la vida de 10 de estos 13 usuarios, ya que por ejemplo una usuaria comentaba: *“ahora trato de centrarme más en mis estudios, ir al cine, leer algún libro, asistir al gimnasio o salir con mis amigos a alguna fiesta, ya que así voy logrando que esa dependencia vaya decrementándose cada vez más y más”*.

Sólo una usuaria reportó durante esta primera sesión de seguimiento una ligera recaída a causa de que su ex-pareja la andaba buscando, lo cual generó en ella una nueva inquietud por andar con él, al respecto esta usuaria nos decía: *“ya que el sentimiento de amor hacia él aún sigue existiendo y por lo tanto creo que esa es la causa de mi recaída”*; pero gracias a su nueva forma de pensar y a la autorreflexión de las cosas, es que logro evitar recaer por completo, y a pesar de

que se llegó a sentir triste por no haberle hecho caso, sabe que fue la mejor decisión, como nos dijo: *“el no volver a su lado es lo mejor, ya que a la larga las cosas dentro de la relación pudieron haberse puesto muy mal, además de que no deseaba volver a vivir lo que hubo en el pasado o que incluso esto fuera todavía mucho peor que antes -por ejemplo: que esa manipulación y humillación por parte de él fuese mucho mayor-”*.

Y solamente en 2 casos, se reportaron nulos avances con respecto a su dependencia emocional, ya que ésta seguía siendo igual de fuerte que antes, sus pensamientos aún eran irracionales, por ejemplo 1 usuaria comentaba: *“no puedo vivir lejos de él, lo necesito para poder ser feliz, si él no me da su amor nunca lo encontraré en alguien más, etc.”*, tenían una fuerte necesidad de estar cerca de su pareja, al respecto 1 usuaria comentaba: *“necesito tenerlo cerca de mí para poder estar tranquila”*, además de que la interacción y la comunicación existente no era del todo satisfactoria en la vida de dichos usuarios, por ejemplo 1 usuaria nos decía: *“aún me grita y me manipula a su antojo, y me amenaza que si no hago lo que me él me dice, me dejará, ante lo cual yo hago todo lo que me solicita con el fin de que no me deje sola”*. Estos usuarios preferían vivir todo esto, aunque no fuese funcional para sus vidas, antes que alejarse por completo de sus parejas.

En lo que concierne a los resultados de la segunda evaluación de Seguimiento, es decir, la quinta sesión (a los 3 meses), únicamente llegaron hasta esta instancia 6 usuarios, de los cuales en 5 casos los cambios siguieron siendo positivos, pero no sólo eso, sino que además se incrementó el nivel de bienestar emocional, esto fue gracias a que con el paso de los meses y con la distancia marcada (de 4 usuarios con su pareja) se fueron dando cuenta de que en verdad no lo necesitaban para poder ser felices, ya que cuentan con ellos mismos, al respecto 1 usuaria comentaba: *“ahora me doy cuenta que en verdad no lo necesito ni a él, ni la compañía por obligación de alguien más para poder ser feliz en la vida, ya que siempre contaré con la mejor amiga, compañera o mi otro yo, que estará a mi lado para protegerme y hacerme feliz, es decir, que conmigo misma”*. Se lograron dar cuenta de que al estar sin su pareja podían estar más tranquilos y tener una vida más plena, por ejemplo una usuaria comentaba: *“a lo*

*largo de estos meses me he dado cuenta que lo que él me brindaba -seguridad, confianza, ánimo, etc.- también yo misma puedo llegar a dármelo y hasta de mucho mejor manera...ante lo cual ya no existe esa inquietud por tenerlo a mi lado, lo cual me permite sentirme mucho más tranquila y con mayor paz emocional”.*

Uno de estos 5 usuarios siguió manteniendo una relación funcional con su pareja, (pero ahora esa interacción era como amigos), la cual le era gratificante a su persona, ya que existía una adecuada comunicación, había comprensión y empatía por parte de ambos, este usuario decía: *“el lazo de amistad que nos une es muy fuerte, tanto que gracias a éste ya ni siquiera nos acordamos de los malos entendidos o conflictos que hubo y que fueron factor clave para que termináramos...ahora sólo la puedo ver a ella como a una buena amiga, a la cual le brindo mi ayuda y apoyo incondicionalmente”.*

En estos 5 usuarios mejoró su capacidad de interpretación racional cognitiva, al respecto 1 usuaria decía: *“ahora trato de pensar más realista y ya no tan imaginariamente”*, además de que sus sensaciones eran de cariño y afecto, como nos dijo 1 usuaria: *“él fue parte importante en mi vida, y aunque ya nunca más seamos pareja, si le guardo una sensación de afecto y cariño dentro de mi ser”* y ya no de rencor u odio, al respecto 1 usuaria decía: *“ya no le guardo odio o coraje por lo que me hizo, sino simplemente ahora siento por él agradecimiento por lo vivido en el pasado”*, también hubo una mayor aceptación y valoración como persona, por ejemplo 1 usuario comentaba: *“ahora sí me acepto y valoro por ser como soy, ya que me di cuenta de que uno mismo es la persona más importante de nuestras vidas, por lo cual es esencial amarse y valorarse uno mismo como persona, no importando los defectos, virtudes o el tipo de físico que tengamos...lo importante es que uno mismo se quiera y se acepte tal y como es”*, y una percepción diferente de sí mismos, como 1 usuaria decía: *“ahora de verdad me considero una persona mucho más segura, más fuerte para hacer lo que me proponga y con un gran cúmulo de habilidades que poseo y que puedo llegar a explotar para así tener una mejor calidad de vida -por ejemplo: darme cuenta que no necesito de nadie más para ser feliz, ya que cuento conmigo misma para*

*lograrlo, de que se escuchar, de que puedo poner adecuada atención las actividades que realizo y que poseo buena calidad de empatía con otras personas”.*

Sólo en uno de estos 6 casos que llegaron a la quinta evaluación, se reportó una ligera recaída de nivel de independencia, esto fue a causa de que su ex-pareja la andaba buscando de manera insistente para que volviera con él. Lo cual generó en la usuaria un poco de confusión en torno a sus sentimientos y a lo que en verdad deseaba, pero a pesar de ello tuvo una capacidad de resistencia a esa posible recaída de dependencia que antes no hubiera tenido, ya que por ejemplo ésta usuaria comentaba: *“al buscarme de nuevo mi ex-pareja, es como si me hubiera removido mi pasado, lo cual me hizo recaer un poco en mi actitud de independencia, pero a pesar de ello, estoy totalmente consciente que el martirizarme por volver con él es únicamente decisión mía y de nadie más, ya que me he dado cuenta que yo soy la única encargada de tomar mis propias decisiones y por lo tanto determinar si deseo volver o no a andar con mi ex-pareja”.* Y fue gracias a esta autorreflexión que la usuaria no cedió totalmente con él, y a pesar de que le costó trabajo, logró poder controlar sus emociones y una posible necesidad de volver a recaer volviendo con su ex-pareja, y posiblemente también, logró evitar una vez más sentir esa dependencia emocional que no le dejó nada bueno en su pasado.

Curiosamente ésta fue la única usuaria, de los 24 casos atendidos del presente estudio, que llegó hasta la tercera evaluación de Seguimiento, la cual fue la sexta sesión (a los 6 meses), y en donde se logró constatar una notable mejoría con respecto a la recaída emocional de la segunda evaluación de Seguimiento, ya que ahora presentaba una mayor seguridad y confianza de sí misma, ésta usuaria decía: *“últimamente ya he logrado confiar más en mi misma y en lo que puedo llegar a hacer”*, ahora también estaba tratando de olvidar el pasado y centrarse más en el presente y en el futuro, al respecto dicha usuaria comentaba: *“lo mejor que pude hacer es tratar de ir olvidando el pasado y todo lo que viví con él, por eso ahora estoy más centrada en mi presente y en la nueva relación de pareja que estoy actualmente estableciendo con mi novio”*, se dio cuenta que no necesita

tenerlo a su lado para poder ser feliz, ya que decía: *“en verdad no lo necesito a él para poder ser feliz, ya que la principal fuente de felicidad soy yo misma, o en su defecto, también cuento con otras personas -amigas, nueva pareja- que me quieren y me dan lo que él en su momento me dio”*, su autoestima y autoconcepto como mujer fue mucho más positivo (ya que esta usuaria comentaba: *“ahora me acepto y quiero más por lo que soy, ya que cada día que pasa logro conocerme más en mis gustos y deseos, lo cual antes nunca lo hacía...incluso ahora al quererme a mi misma más, ya no me veo ni tan gorda y ni tan fea como antes sí lo llegaba a hacer”*, incluso llegaba ahora a experimentar una fuerte carga de motivación y alegría para hacer las cosas, al respecto la usuaria decía: *“incluso puedo decir ahora que el acabar mis estudios universitarios y practicar el basquetbol, son actividades que las hago llena de entusiasmo y con muchas ganas de brindar mi mejor desempeño”*.

También fue logrando con el tiempo ya no pensar tanto en él, la usuaria comentaba: *“el mantenerme alejada de él, ha contribuido a que ya no esté dándole vueltas en mi cabeza sobre lo vivido en la relación”*, ni llegar a sentirse tan inquieta o con esa necesidad de buscarlo o de tenerlo cerca de ella, ya que se fue percatando que contaba con ella misma para poder salir adelante, de lo mucho que valía como mujer y de las habilidades que posee para hacer lo que se propusiera como meta en su vida, al respecto dicha usuaria comentaba: *“en este momento ya no necesito tenerlo a mi lado a él para poder ser feliz, ya que ahora se que cuento con algo que hay dentro de mí -lo cual lo llamaría ‘mi otra amiga’- que me genera ese sentimiento de felicidad, seguridad y fortaleza para hacer lo que me proponga en mi vida...lo cual me permite sentirme llena emocionalmente hablando”*.

Entre los cambios reportados por los usuarios estuvieron: un mayor conocimiento interno y/o autorreflexión acerca de las habilidades con las que contaban, de lo que deseaban y no deseaban hacer en su vida, de lo valiosos que son como personas, aceptando que el sentirse bien o mal era responsabilidad sólo de ellos (a partir de la interpretación y significación que llegaban a hacer de los acontecimientos observados) , recordaron que sobre todas las cosas ellos mismos

deben de ser prioridad en su vida (antes que den prioridad al otro, también se dieron cuenta que esa seguridad, confianza, amor, afecto, etc., que tanto deseaban que viniera de su pareja ellos mismos podían llegar a brindársela, y aunque no sea de la misma manera en que les era proporcionado por su pareja, también les era gratificante y significativo para su persona además de que también se fueron percatando que contaban con el apoyo y cariño de mucha gente que los rodea y que los quiere (familiares, amigos o compañeros de la escuela).

Incluso antes de la aplicación de la técnica de la PNL los comentarios que emitían sus parejas con respecto a ellos influían mucho en su estado emocional, pero después de la aplicación, en 18 de los usuarios atendidos, la influencia de dichos comentarios hacia sus personas era nula y/o inexistente, esto gracias a la autorreflexión y análisis que los usuarios fueron adquiriendo como habilidades suyas.

## DISCUSION Y CONCLUSIONES

Podemos decir que siendo el objetivo del presente escrito evaluar e identificar la eficacia de una técnica de la PNL para generar independencia emocional en las relaciones de pareja, se logró encontrar que dicha técnica favoreció de manera positiva (en un porcentaje alto) a la disminución de la dependencia emocional que los usuarios creían sentir por su pareja o ex-pareja.

Esta nueva capacidad de interpretación cognitiva que permitía que los usuarios vieran de manera diferente lo que estaban viviendo en su relación y que a la vez se percataran del daño emocional que les estaba generando esa dependencia emocional, sustituyendo este tipo de cogniciones disfuncionales por otras (por ejemplo: en busca de posibles soluciones a dicha dependencia, el ya no aferrarse a una persona que no los quería como pareja, tratar de ya no darle tanta significancia a lo que vivieron con su pareja, etc.) formaría parte de lo que según Montalvo, J. (2009) implica una de las direcciones de la PNL, la cual consiste en crear una forma efectiva de pensar funcionalmente, o lo que para Harris (2002; citado en Ramírez, 2003) es lo relacionado con una nueva manera de pensar a

partir de la aplicación de las técnicas de la PNL, ya que según este autor “las técnicas de la PNL promueven cambios profundos y duraderos (creencias)”.

Otro de los principales ejes de cambio en la vida emocional de los usuarios fue el que se establecieron pautas de comunicación diferentes (más adecuadas) y a la vez más funcionales, que les permitían poder interactuar y dialogar de mejor manera con su pareja o ex-pareja, habiendo respeto por lo que decía el otro, una mayor comprensión por lo que sentían y pensaban, y mayor empatía, lo cual implicaría otra de las direcciones de la PNL, es decir, “mediante la creación de una forma de comunicación funcional en la vida de los usuarios” (Montalvo, J. 2004). Lo cual al principio del tratamiento no existía, ya que la comunicación tendía a ser poco adecuada dentro de la diada, por ejemplo: existían reclamos, recriminaciones, críticas, gritos, insultos, etc., lo cual para autores como Melody (2001) y Martínez (1999; citado en: Andrade, 2002) implicaría un tipo de “Comunicación Débil” dentro de la relación de pareja, ya que además no dicen lo que sienten no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten, no están seguros de saber cuál es el camino correcto, acostumbran decir que ellos mismos tienen la culpa de todo, o bien dicen no tener la culpa de nada.

El punto que fue clave para que los usuarios lograran pensar y comportarse de manera diferente fue que tal vez gracias a la aplicación de la técnica de la PNL lograron darse cuenta de que el apoyo que viene de las personas que los rodean es importante, pero que aún mucho más importante es el apoyo, amor, cuidado, aceptación, etc. que uno mismo se llegaba a tener. Lo cual implicaría lo que según Bautista, (2003), son algunos de los principales elementos que la persona que se considera independiente le generarán un bienestar tanto psicológico como emocional. Además de que con dichos elementos las personas podrán: 1.- Darse cuenta de sus necesidades, de cómo actúa (correcta o incorrectamente) y de lo que siente de acuerdo a como funciona mental, espiritual y emocionalmente, 2.- Aceptarse, lo cual implica el saber lo que uno está sintiendo y llegar a admitirlo, lo cual implica el reconocer nuestros sentimientos, nuestros defectos, nuestras cualidades, y todas las partes que conforman nuestro sí mismo, 3.- Tomar el mando de sus vidas, lo que significa, el aceptar las creencias (pensamientos) y

hacerse responsable por las consecuencias de los actos de uno mismo, es decir que el individuo identificará sus creencias, sus emociones y sus pensamientos acerca de sí mismo, manifestándose en su propia conducta, asumiendo la responsabilidad de sus actos, y 4.- Respetarse a uno mismo, lo cual implicaría el saber con lo que uno mismo cuenta y tiene, y se afirma a lo que hace, es decir, que respeta y satisface sus necesidades, valores y sentimientos con una firme convicción. Lo cual les permitió lo que de acuerdo con Pérez, (2003) denominaría como característica de la PNL que “todas las personas poseen los recursos que necesitan, ya que todos poseemos en nuestro interior un gran cúmulo de habilidades y atributos que, bajo las condiciones ideales, podemos ejecutar”. El identificar sus habilidades, de lo que son capaces de hacer y de brindarse como personas, fueron las principales autoreflexiones de los usuarios.

Al poder ser más independientes emocionales de su pareja, los usuarios no sólo lograron mejorar su calidad de vida emocional, sino que además lograron establecer más y mejores interacciones con gente que los rodeaba, ya fueran sus familiares (padre, madre y hermanos) o amigos, lo cual les generaba una mayor satisfacción y bienestar ante la vida. Dichos cambios en la forma de interactuar de los usuarios con otras personas (que no fuera su pareja) es lo que para Olivera, G. (1991) implicaría el mantener al sistema, ya que cada uno de estos subsistemas (relación con la pareja, con los padres, con amigos, etc.) contribuye a la estructuración y al funcionamiento de los otros. O lo que para Minuchin (1986) y Montalvo, (2004) es que “el sistema implica un orden dinámico de las partes y de los procesos que están en mutua interacción... por lo cual el cambio en uno de los elementos del sistema afectará a todos los miembros y no a algún elemento en particular”. Es decir, que los cambios positivos que los usuarios lograron obtener tanto en su forma de actuar como de pensar (Subsistema Individual), fue contribuyendo para que su actuar con gente que los rodeaba fuera diferente (más funcional y/o adecuada) y por lo cual ese cambio se viera reflejado en otro tipo de interacciones que llegaba a establecer con la gente que los rodeaba (Subsistema familiar, de amigos, etcétera).

Además es conveniente recordar que existieron algunos usuarios (4) que no mostraron ningún avance positivo después de la aplicación de la técnica, por lo cual su dependencia emocional continuaba siendo igual de fuerte que al principio del tratamiento. Para este tipo de usuarios sería recomendable aplicar otras estrategias terapéuticas (tal vez paradójicas), para lograr cambiar su dependencia, aunque finalmente el continuar igual sigue siendo una opción que mucha gente prefiere y los terapeutas tenemos que respetar.

Por lo cual se puede decir que una persona que se considere independiente asumirá sus propias responsabilidades, afrontará los retos que se le presenten en su vida con entusiasmo, estará orgulloso de sí mismo y de los logros que vaya obteniendo día tras día, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración (no se reprimirá al expresar lo que piensa y siente), tendrá la iniciativa para emprender las cosas que quiere realizar (por ejemplo: estudios universitarios, actividades laborales, salir a pasear, ir al cine, etcétera), se sentirá a gusto consigo mismo y estará satisfecho por lo que haga.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, O. (2002). **La Codependencia en la Pareja: Manual Práctico de Autoayuda**. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.
- Andreas, C. y Andreas, S. (2003). **Corazón de la Mente**. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
- Bautista, O. (2003). **La Construcción de la Autoestima en la Mujer**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.
- Bradshaw, (2002). **Breves Definiciones de la Codependencia** (En Red) Disponible en: <http://www.vidahumana.org>
- Coddou, A. y Chadwick, M. (2000). **Evolución del Concepto de Codependencia**. (En Red) Disponible en: <http://www.mundomednet/revistas/era/Revista/numero7/61.html>

Dyer, W. (2002). Capítulo X Proclama tu Independencia. **Tus Zonas Erróneas** (En Red). Disponible en:  
[http://www.opuslibros.org/libros/Zonas\\_erroneas/capitulo\\_10.htm](http://www.opuslibros.org/libros/Zonas_erroneas/capitulo_10.htm)

Melody, B. (2001). **Ya no seas Codependiente**. México: Promesa.

Minuchin, S. (1986). **Familia y Terapia Familiar**. México: GEDISA, S.A.

Montalvo, J. (2009). **Terapia Familiar Breve**. México. Trillas.

Olivera, G. (1991). **Desarrollo Histórico de la Terapia Familiar Sistémica en México**. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Pérez, F. M. (2003). **La Violencia Intrafamiliar: Una Propuesta de Trabajo desde la Programación Neurolingüística**. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Ramírez, L. R. (2003). **Terapia Sexual con Programación Neurolingüística en el Tratamiento de Pacientes con Discontrol Eyaculatorio**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Sánchez, R. (2003). **Autoestima en la Adolescencia y su Relación con el Aprovechamiento Escolar**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.