

SIN DESTINATARIO

La historia entre el amor y el olvido

Cortometraje

Ashley Yurley Bonza Bedoya

Sandra Marcela Munevar Parra

Maria Fernanda Londoño De la Hoz

Sol Vanessa Peralta Peñaloza

Luis Enrique Vivas Figueroa

Ronal Andrey Pacateque Soche

Judy Ximena Bermudez Gomez

Laura Valentina Garcia Quiroz

Jairo Enrique Araque Amaya

Paula Andrea Saavedra Martinez

Mateo Arias Quintero

Dirección y Producción De Medios Audiovisuales

Escuela de Comunicación y Bellas Artes

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN

Bogotá D.C

2022

Resumen

En el siguiente trabajo veremos el proceso tanto de investigación como creativo que se realizó para el cortometraje sin destinatario. Esta monografía se divide en 3 capítulos importantes, en el primero se encuentra la investigación desde la perspectiva psicológica de la dependencia emocional, la soledad y otros aspectos importantes para entender el funcionamiento de esta condición y así darle verosimilitud a la historia de la protagonista, el segundo capítulo habla de cómo se formó la historia, sus antecedentes y cómo llegó a la fase de producción, se encuentra el desarrollo creativo contado por la directora del corto a grandes rasgos y el último capítulo muestra las conclusiones a las que se llegó después de reunir la parte de investigación y el proceso creativo, los cuales permitieron el desarrollo satisfactorio del cortometraje.

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----------|
| PLANTEAMIENTO | 5 |
| JUSTIFICACIÓN | 6 |
| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 6 |
| TESIS | 6 |
| OBJETIVO GENERAL | 6 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 6 |
| DISEÑO METODOLÓGICO | 7 |
| PALABRAS CLAVE | 7 |
| MARCO TEÓRICO | 8 |
| 1. DEPENDENCIA EMOCIONAL | 8 |
| Definición | 8 |
| CAUSAS | 8 |
| TRATAMIENTO | 11 |
| 2. LA SOLEDAD | 13 |
| 3. APEGO EMOCIONAL | 17 |
| 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL | 23 |
| DEFINICIÓN | 23 |
| La importancia de la inteligencia emocional en la relaciones de pareja | 24 |
| Características de una persona con inteligencia emocional | 27 |
| 5. INTEGRIDAD | 29 |
| Definición según la psicología | 29 |
| Tipos de integridad: | 30 |
| Beneficios de la integridad | 31 |
| 6. IDENTIDAD | 32 |
| La identidad desde la psicología | 33 |
| TIPOS DE IDENTIDAD | 33 |
| CAPÍTULO 2: Proceso Creativo | 37 |
| EL ORIGEN | 37 |
| EL DESCUBRIMIENTO Y LA ADAPTACIÓN | 38 |
| LA INVESTIGACIÓN | 38 |
| MÁS VALE MORIR EN EL INTENTO... | 39 |
| HORA CERO | 41 |
| DE LO IMAGINARIO A LO REAL | 42 |
| HORA FINAL | 43 |
| POSTER | 43 |

| | |
|--------------------|-----------|
| CONCLUSIONES | 45 |
| REFERENCIAS | 46 |

PLANTEAMIENTO

La Dependencia emocional es un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, donde se busca desesperadamente satisfacerse con relaciones interpersonales estrechas. Las personas que tienen este patrón lo evidencian en su comportamiento, como por ejemplo siente miedo irracional a perder a la otra persona, quieren cumplir cada expectativa y capricho de la otra persona, creen vital el estar con su pareja todo el tiempo, no soportan la soledad, muestran comportamientos de sumisión, tienen pensamientos intrusivos sobre la pareja, viven las rupturas como duelos y como si fueran una catástrofe, tiene un sentimiento muy fuerte de miedo al abandono, entre otras cosas.

Este patrón se puede ver también cómo la adicción a una persona, trayendo consecuencias que afectan directamente a la estabilidad mental y emocional de un individuo, causando baja autoestima, autodesprecio, autorechazo, un intenso sentimiento de aversión hacia sí mismo, la pérdida de la identidad, pues la atención se centra en la otra persona. Lo anterior es la clave que explica por qué es tan insoportable la soledad, al tener un momento consigo mismo, donde la atención no está en la otra persona, evidencia la falta de integridad e identidad del dependiente emocional. Además de estas consecuencias, la persona puede también presentar otro tipo de patologías como lo son los trastornos de depresión y ansiedad.

JUSTIFICACIÓN

La presente Investigación nos ayudará a entender cómo funciona la dependencia emocional y otros conceptos que se relacionan con esta condición, como lo son la soledad, el apego, la inteligencia emocional, la identidad y la integridad, todo con la intención de darle un mejor tratamiento al guión, construyendo una narrativa lo más basada y aterrizada en la realidad posible, para darle credibilidad a la historia que se desarrolla en el cortometraje y así lograr darle al espectador un film que evidencie la dependencia emocional y sus efectos que pueden llevar a la deconstrucción de una persona.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la dependencia emocional afecta la vida de una persona?.

TESIS

Dependencia emocional es la vinculación afectiva permanente y excesiva de una persona hacia otra, por temor a la separación, dificultad para tomar decisiones por sí misma, temor a perder apoyo o aprobación. En consecuencia, si esta conducta no es atendida puede hasta destruir a quien padece de esta condición.

OBJETIVO GENERAL

Describir los síntomas que identifican la dependencia emocional, para desarrollar un cortometraje de ficción que narre la historia de un personaje que padece esta condición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender el funcionamiento de la dependencia emocional en una relación amorosa.
- Hacer notar las causas y consecuencias de este tipo de dependencias.
- Desarrollar un relato audiovisual con base en los hallazgos de la investigación.

DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño metodológico de esta investigación tiene un enfoque cualitativo, pues lo que nos interesa es entender la dependencia emocional, reflexionar sobre esta y todo lo que conlleva, mediante los niveles de investigación descriptivo y explicativo. Para ello se empezará por una etapa exploratoria, basándonos en documentos escritos por expertos, analizando sus descubrimientos acerca del tema, además de esto contamos con entrevistas con expertos, como Daniela Forero (Psicóloga) y Claudia Vergara (NeuroPsicóloga) que nos ayudaron a entender más el tema de la dependencia emocional, para finalmente perfeccionar el guión del cortometraje con base en la investigación efectuada.

PALABRAS CLAVE

Dependencia emocional, soledad, apego, inteligencia emocional, integridad, identidad.

MARCO TEÓRICO

1. DEPENDENCIA EMOCIONAL

Definición

La dependencia emocional se define como un patrón psicológico en donde hay una vinculación afectiva permanente y excesiva con otra persona, y se asocia con una baja autoestima que encubre carencias afectivas. Aesthesis Psicólogos Madrid, A. P. (2022)

Por otro lado, hace alusión a una relación de pareja en la que uno de los miembros depende en exceso del otro, llevando a cabo comportamientos dañinos para sí mismo y/o para la propia relación, como por ejemplo, temor a la separación de las personas, dificultades para tomar decisiones por sí mismos, dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo y preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Es común que estas personas con apego emocional no piensen en sus necesidades, que se anulen a sí mismos a favor de su pareja, familia o amistades y tienden a ser muy sensibles a la aprobación de sus actos por parte de estas personas.

CAUSAS

Según Fernández, M. (2022) la dependencia emocional se remonta desde la infancia, en este periodo vital no se desarrollaron las habilidades de independencia y autonomía personal necesarias para establecer relaciones equilibradas.

Se puede identificar a las personas con dependencia emocional por conductas o síntomas como:

- Baja autoestima y autodesprecio.
- Buscan relaciones de pareja teniendo poco criterio, les falta ser más asertivos.
- Tienen tendencia a la depresión o ansiedad.
- No asuman responsabilidades.
- Dificultad en la toma de decisiones.
- Inseguridades
- Pueden tener problemas para hacer cosas por sí solas.
- Dispuesto a obedecer y ser subordinado de forma desproporcionada.
- Poco adaptativa a nuevos entornos o situaciones.
- Temor al rechazo y dificultad para dar su opinión como la necesidad de agradar.
- Dificultad para iniciar proyectos por su cuenta.
- Falta de confianza en su propio juicio y capacidades.
- Dispuestos a hacer tareas no deseables para mantener la relación de dependencia.
- Posición inferior en las relaciones
- La soledad les hace sentir muy incómodos.
- No tienen la capacidad de salir de una relación tóxica.
- Sensación de vacío, solo pueden llenar este vacío con otra persona.
- Autoanulación, no suele pensar en sus necesidades.

Todo esto no significa que una persona dependiente no haga cosas por sí mismo, lo que ocurre es que necesita el apoyo o la aprobación de otra persona para reforzar su autoeficacia.

CONSECUENCIAS

La dependencia emocional tiene varias consecuencias a nivel personal, social y emocional.

(Online, s. f.). Estas son las más habituales que se encuentran:

Relaciones inestables: Son una de las consecuencias más habituales de la dependencia emocional, fundamentalmente porque entran en un círculo de rupturas y reconciliaciones que no les permite avanzar en su relación.

Insatisfacción en la relación: Normalmente se sienten insatisfechos con la relación, es una fuente de frustración, por un lado tener una relación es doloroso para ellos por miedo a perderla y el no tenerla también lo es por estar solo.

Disminución de la autoestima: Los dependientes emocionales adoptan una sumisión a los deseos del otro, generan una sensación de ser poco importante y se sienten como un elemento secundario en la relación lo que les hace sentirse poco valorados y queridos.

Ansiedad: Padecen procesos ansiosos que los acompañan de forma constante en su relación. La idea del abandono siempre está presente en su mente y por tanto se sienten amenazados y en peligro continuamente.

Empobrecimiento de la vida personal: Las personas dependientes cuando están en una relación ponen en un segundo plano otros aspectos de su vida y por tanto pierden apoyo social, también abandonan actividades individuales reforzantes que equilibran el estado de ánimo. Si se produce la ruptura entran en un estado de desaliento que no les permite seguir con sus rutinas habituales, toda su vida se paraliza.

TRATAMIENTO

Deshacerse de la dependencia emocional comienza cuando la persona reconoce que realmente quiere ser feliz y afronta el problema. Una vez que la persona pueda ser honesto y amable consigo mismo, puede tomar las medidas necesarias para salir de relaciones tóxicas o situaciones que no sumen a su propio crecimiento como persona, buscando el apoyo psicológico con un terapeuta. (Salud, 2022).

El tratamiento, por lo tanto, puede suponer una serie de sesiones a lo largo de un tiempo para que el paciente aprenda a quererse a sí mismo y desarrolle herramientas para evitar la dependencia emocional como:

- Aprender a enfrentarse a la falta de aquello que le produce el apego.
- Ser realista y ver la situación tal cual es.
- Aprender a recibir críticas y que no afecten.
- Aceptar que nada dura para siempre, que los cambios existen, que son buenos y hay que afrontarlos.
- Dedicar tiempo a cosas que nos gustan.
- Apremiar la soledad.

Superar la dependencia emocional lleva tiempo y se trata de un aprendizaje que es esencial para crear relaciones sanas y duraderas.

Recomendaciones para iniciar una relación sana contigo mismo:

- **Escribir un diario de registros emocionales**

Es una excelente manera de trabajar con los pensamientos y obtener un espacio para que se pueda reflexionar sobre la relación actual. Identificar si se basa en un apego emocional saludable o un apego emocional no saludable.

La persona debe preguntarse si se siente suficientemente autónomo como para satisfacer sus necesidades emocionales o si dependen principalmente de su pareja.

Por último, preguntarse qué lazos emocionales lo mantienen atado a la relación. No tener miedo de ser sincero y honesto con sus pensamientos y emociones. Sus respuestas pueden no concluir que la relación vaya a terminar, sin embargo, puede proporcionar una oportunidad para un mayor equilibrio y sanación en su vida.

- **Obtener el apoyo de amigos.**

Esto no significa transferirles el apego emocional. Se trata de obtener un apoyo que ayude a tomar decisiones valientes que les permitan concentrarse en sí mismos.

El miedo a estar solo puede hacer que se dirija a situaciones tóxicas. Contar con el apoyo de amigos puede favorecer a trascender el miedo a la soledad.

Otra alternativa sería encontrar un grupo de apoyo en el que pueda sentirse cómodo y donde pueda hablar libremente.

Por último, se recomienda que priorices la relación contigo mismo, esto significa asumir la responsabilidad de las necesidades emocionales que aparezcan. Sin embargo, es importante explorar cómo puedes generar amor, compromiso, confianza, confiabilidad, comodidad y seguridad en ti mismo.

- **Responsabilizarse**

A veces damos a otras personas la responsabilidad de cuidar de nuestras necesidades emocionales, esto puede conducir a situaciones poco saludables.

Para ayudarte a dejar de ser dependiente emocional debes estar dispuesto a identificar lo que necesitas para ser feliz.

2. LA SOLEDAD

A través de los años han sido varios los cuestionamientos que se han expuesto en el telón académico acerca de las derivaciones y consecuencias que tiene la soledad. En un primer plano, desde el orden racional, la soledad puede ser vista como la ausencia de compañía o:

“Un estado subjetivo que contrasta con la condición de aislamiento físico, el cual surge como una respuesta ante la falta de relaciones particulares, e implica un desequilibrio en el nivel deseado y logrado de interacción socio afectiva, cuyas consecuencias pueden afrontarse de manera negativa o positiva, dependiendo del grado de control que tenga el sujeto” (Montero et al, 2021).

Desde las diferentes perspectivas academicistas son muchas las definiciones que se dan. Principalmente, las ciencias que más se han esforzado por definir la soledad son la filosofía, la antropología, la sociología y la psicología, siendo esta última la que ha realizado mayores esfuerzos, equiparando sus consecuencias en el campo de la salud mental.

En filosofía los autores que más se destacan por el estudio de este concepto son Author Schopenhauer y Friedrich Nietzsche. Para Author Schopenhauer, filósofo alemán del siglo XIX y máximo representante del pesimismo filosófico, tener la capacidad de estar solo es una

virtud que sólo poseen los espíritus más desarrollados, en otras palabras y haciendo uso de conceptos religiosos, es considerado con un don que solo los verdaderos genios saben apreciar. Puesto que, denotan en la soledad un mundo de posibilidades dentro de las cuales está el estudio de sí mismo. En palabras propias:

“Lo que hace a los hombres sociables, es que son incapaces de resistir la soledad y de resistirse a sí mismos cuando están solos. Su vacío interior y su fatiga de sí mismos les impulsan a buscar en la sociedad” (Schweber, 2017, p. 134)

Muy contrario a lo que entiende Schopenhauer, Nietzsche considera que la soledad no es un buen acompañante, por el contrario pudre el espíritu humano y lo debilita. Obstruye la capacidad de los seres humanos de madurar, endurecerse y forjar un carácter que sólo es

Posible a través de la interacción con otros seres humanos. Friedrich Nietzsche no concibe la soledad porque entiende además que el ser humano siente miedo y huye hacia el prójimo, “no saben soportarse a ustedes mismos ni se aman lo suficiente. Por esto querrían seducir al prójimo con vuestro amor y dorarse con su engaño” (Nietzsche, 2022)

Por otro lado, muy asociada a la filosofía, la antropología social estudia la soledad desde el campo del mundo artístico, dilucida en la soledad la potencialidad de los seres humanos para desarrollarse en la literatura, la poesía, la música, la pintura, entre otras. “La soledad no es un defecto antropológico. La condición humana tiene como elemento constitutivo la soledad”. (Ceballo, 2021). Para investigadores como José Ceballos la soledad solo es un problema cuando se convierte en desamparo u abandono, cuando no es por voluntad del individuo que se llega a estar solo. Sin embargo, se aleja de la ciencia cuando afirma que el problema no es la soledad, sino la ausencia de Dios.

Para la psicología, a diferencia del resto de las ciencias humanas, sólo se concibe la soledad

como un fenómeno negativo que afecta la salud tanto física, como emocional y mental de los seres humanos. Su enfoque se centra en los factores de riesgo que obtienen los seres humanos al estar muy alejados del mundo que los rodea. La psicología aparta del análisis aquellos momentos poco reiterantes en los que los seres humanos se acogen a la soledad y se enfoca en estudiar este concepto a partir de los momentos en los que como seres humanos recurrimos frecuentemente a este estado físico u emocional.

De acuerdo con Weiss Loneliness, psicólogo e investigador norteamericano, existe una soledad emocional y una soledad social. La primera de ellas hace referencia a una experiencia subjetiva en la que los individuos perciben la falta de una relación íntima con otros, es decir que, la soledad emocional no está sujeta a la cantidad física de personas con las que interactuamos diariamente, se trata más bien de la falta de conexión real que sentimos con estas personas. Mientras que para Loneliness la soledad social está asociada a la falta física, no emocional, de seres humanos (Barbado, González, 2015)

Así mismo, otro investigador en el campo de la psicología que se ha dedicado al estudio de la soledad es Peplau y Perlman, su definición se asocia en algunos aspectos a la definición que propone Weiss Loneliness en tanto a los niveles de estimulación en la interacción social que tienen los seres humanos. Para estos grandes investigadores de la psicología la soledad es un concepto en el que debe primar el estado emocional por encima del físico. Puesto que la soledad más allá de ser una mera ausencia de contacto con otros seres humanos, parte de la

Estimulación que se gesta en cada uno, de acuerdo con la interacción que tiene con los demás. Peplau y Perlman identifican en su tesis tres características comunes que se aplican en aquellas personas que están en un estado emocional de soledad. La primera de ellas es que es el resultado de deficiencias en las relaciones interpersonales. Así mismo, la soledad es una experiencia subjetiva que se contrasta con la evidencia física del aislamiento social. Y es

además concebida como una experiencia estresante y displacentera (Montero et al, 2021, p. 20).

Al respecto, la soledad parte de una afectación o déficit interpersonal, en el que las personas no se sienten capaces de interactuar por x o y motivo. La falta de capacidad para entablar una relación con otros seres humanos, dice Peplau y Perlman puede estar relacionada con la falta de carencia afectiva y cognoscitiva. La primera, producto de la falta y necesidad de un vínculo real, que le permita al individuo cambiar su percepción sobre las relaciones sociales. Estimulando así la percepción positiva que se tiene sobre el resto de seres humanos. Así mismo, para Peplau y Perlman la soledad es un fenómeno con tres características fundamentales:

1) Es multidimensional, pues involucra aspectos de personalidad (evaluaciones cognoscitivas, antecedentes de desarrollo afectivo y autoestima), de interacción social y de habilidades conductuales 2) es un fenómeno subjetivo y potencialmente estresante ya que depende de la interpretación que haga el sujeto de la situación que está viviendo para que la carencia afectiva-social y/o física que identifique sea evaluada como una situación negativa, o bien, como una oportunidad de autoconocimiento; 3) es secuencial, ya que puede estudiarse como un proceso que tiene antecedentes, manifestaciones y consecuencias, que varía en intensidad y duración a través de factores contribuyentes físico-situacionales, socio-culturales y de personalidad. (Montero et al, 2021, p. 21)

En este sentido, si bien es cierto que la soledad en el campo de la psicología da mayor importancia al aspecto emocional y mental de los seres humanos, el componente físico no puede dejarse de lado, dado que, la soledad es producto de carencias tanto afectivas, como sociales y físicas.

3. APEGO EMOCIONAL

DEFINICIÓN

El apego es una tendencia dada en los seres humanos considerada o definida como "lazos" o vínculos afectivos especiales generados por personas significativas en nuestro entorno, este lazo es importante en la influencia de cómo construimos nuestra personalidad y condiciona nuestro perfil en la vida adulta, es llegado a considerarse como un comportamiento que nos permite conseguir o mantener cercanía con otra persona considerada o más sabia o bien sea más fuerte, dado en el ser humano como lo puede ser entre un niño pequeño y su imagen paternal o cuidador, (Bowlby - 1986) .

Hacemos referencia entre el niño y su madre o padre, ya que la experiencia del niño con sus padres hará que este posteriormente pueda establecer vínculos afectivos y estos puedan brindar o proporcionar una base segura que le permita explorar. La interacción que se da por el niño y su cuidador serán señales de como está establecido su vínculo entre sí, estas las podríamos llamar como expectativas que posee el niño de sí mismo y de los demás posibilitando la anticipación, interpretación y recepción a la conducta de sus figuras de apego con experiencias presentes y pasadas cognitivamente como emocionales. A partir de estas experiencias repetidas con sus figuras de apego, los niños desarrollan expectativas en cuanto a las interacciones, así las primeras relaciones de apego tienen gran influencia en la capacidad desde temprana edad de regular el estrés, y en la función mentalizadora de los sujetos.

La clasificación de apego presentada en los niños describieron tres patrones generales: seguro, inseguro, evitativo y ambivalente (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978).

Según Mary Main, a través del tiempo el interés por la evaluación se amplía al ámbito del apego en edades adultas en donde encontraron también tres posibles patrones de apego, seguro, indiferente y preocupado.

El apego seguro trata en cuanto a las emociones más frecuentes son la angustia ante las separaciones del cuidador y la calma cuando este vuelve, la interacción con su cuidador refleja calidez, confianza y seguridad. En adolescentes el apego es reflejado en sujetos con menores índices de ansiedad y menores síntomas de estrés (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003), se dice que cuando aparece su enojo tienden aceptar su ira expresando su enojo cordialmente y buscan soluciones a la situación.

En cuanto al apego ansioso ambivalente, las emociones más frecuentes en la situación extraña es la angustia ante la separación del cuidador y la dificultad para lograr la calma cuando este vuelve y en su interacción con el cuidador prevalece la ambivalencia, enojo y preocupación (Ainsworth et al, 1978), responde más temeroso no solo a los estímulos que producen temor, sino también a estímulos de alegría, señalan que propenden a la ira caracterizada por alta hostilidad y reportan los niveles más altos de afecto negativo, malestar, enojo, repugnancia, culpa, miedo y nerviosismo caracterizando sus bajos niveles de calma y serenidad (Magai et al, 2000)

Apego ansioso evitativo: Las emociones más frecuentes es la ausencia de angustia y de enojo ante la separación con su cuidador y su indiferencia cuando este vuelve, en su interacción es muy relevante la distancia y evitación a toda costa con el cuidador, aunque estos parecen despreocupados por las separaciones muestran signos fisiológicos que denotan la presencia de ansiedad y esta activación se mantiene por largo tiempo en los niños seguros; niños en la etapa escolar se encuentra niveles altos en temas como el cortisol, el llanto y depresión presentando bajos niveles de emociones positivas; experimentan más afecto negativo que el grupo seguro y menor afecto negativo que el grupo ambivalente en especial

con la rabia. En la vejez se asocia con menor alegría y más intereses, menos vergüenza y miedo.

Los estilos de apego se asocian a ciertas emociones, además se llegan a relacionar con la expresión de esta y su ejecución, de este modo, las estrategias utilizadas para expresar y regular emociones llegan actuar dependiendo al estilo de apego. La regulación emocional como el proceso de iniciar, mantener, modular, o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos., esto nos permite conceptualizar la regulación emocional en el proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales , para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo.

En relación con lo anterior proponen un modelo integrativo de la activación, sobre activación y desactivación del sistema de apego; sujetos con apego. Sujetos con apego seguro, ante los signos de amenaza activan el sistema de apego, buscan la proximidad de la figura de apego y, si está activa hay un sentido de base segura activándose de estrategias con compromiso en exploración, afiliación, toma de riesgos, actividades prosociales y de cuidado. en cambio, cuando la figura de apego no está disponible, hay inseguridad en el apego y pueden ocurrir dos situaciones; si la opción de búsqueda de proximidad no es viable, hay una desactivación de estrategias, como la supresión de emociones negativas y de cogniciones, y un distanciamiento de la amenaza, lo que se produce frecuentemente en el estilo evitativo; la distancia incluye inatención activa a los eventos amenazantes y supresión e inhibición de pensamientos y recuerdos evocadores de estrés y de sentimientos de vulnerabilidad. la otra posibilidad, es que la búsqueda de proximidad si es viable y se produzca una sobreactivación de estrategias, con lo que aumenta el estrés, se produce una hipervigilancia y rumiación, lo que tiende a suceder en el estilo ambivalente,. Esto tiende a mantener un sentido de malestar

y dolor, lo que concuerda plenamente con el análisis que reporta una activación aumentada de las representaciones de las figuras de apego en estilo ambivalente.

Sin embargo, la cantidad de tiempo que pasan padres e hijos en la etapa de la adolescencia puede llegar a tener un deterioro significativo en las relaciones interpersonales, la falta de comunicación, generan una búsqueda de autonomía en el adolescente, siendo evidente un choque con la necesidad de encontrar un apoyo paternal en una etapa dónde pasan por una transición de encontrarse a sí mismo, en medio del apego y de exploración buscando el equilibrio en una etapa de transición, así como se puede acercarse más a los padres, también pueden llegar a tomar distancia emocionalmente de la familia en modo de apego inseguro.

Por otro lado hay estudios en dónde los adolescentes manejan un sistema de apego seguro, en dónde manejan una conducta de conflicto, implicándose en discusiones con sus padres en dónde obtienen la oportunidad tanto de expresar sus pensamientos como también de encontrar soluciones a sus inconformidades. Mientras que en familias con adolescentes inseguros, pueden experimentar apatía hacia la autoridad paternal o maternal en dónde ambas partes pueden llegar a sentirse abrumados por una carga afectiva dado por sus conflictos y desacuerdos.

Ciertamente es difícil establecer qué tanta influencia hay en los tipos de apego entre el adolescente y las relaciones familiares, si bien es cierto que los modelos de crianza en la infancia pueden afectar sus vínculos presentes en medio de su búsqueda de autonomía, también hay factores que puedan marcar pautas en la interacción con los padres en la adolescencia y asimismo que se puedan llegar a establecer cambios en la conducta por medio de las pautas establecidas de apego.

El desapego con los padres en la etapa del adolescente genera una mayor vinculación con las personas entre la misma edad, ya que estas relaciones van a sentir más confianza,

reciprocidad e incluso él mismo apoyo emocional, que poco se irán convirtiendo en relaciones de apego que muchas veces eran asumidas por él cuidador, se incrementa una fuente de apoyo en los amigos, algunas características del apego en relaciones entre adolescentes es la introspección de proximidad y de apoyo emocional, igualmente, tienden a sentir más seguridad y confianza cuando tienen que afrontar nuevas situaciones.

Según un estudio hecho en niños y adolescentes fueron Zeifman y Hazan (2008) , quienes notaron cuatro comportamientos de apego, búsqueda de proximidad, apoyo emocional, ansiedad ante la separación y base segura. El cambio entre cada etapa en relación al apego, inicia por la jerarquía que se da desde la niñez, cuando él menor recibe el cuidado de sus padres y luego esta se transforma a una relación horizontal, en donde cada una de las partes dan y reciben del mismo cuidado, por otro lado los inicios del adolecente están dados por un crecimiento de la conformidad al sentir la presión social en comparación a la niñez donde solo se busca la aprobación por los padres.

Algunos estudios encuentran dos modelos de apego en adolescentes que son seguros e inseguros, en el modelo seguro se sientan más cómodos en las interrelaciones afectivas íntimas de una relación de amistad, es probable que puedan manejar mucho mejor las reacciones emocionales ante situaciones que generan estrés, por otro lado en adolescentes inseguros, suelen demostrarse por medio de una comunicación distorsionada, con expectativas negativas en cuanto las personas de su alrededor creen problemas sociales, además, suelen sentir ciertas molestias, que los llevan a mantener distancia emocional de los que podrían ser amigos íntimos, son evaluados por ser hostiles y distantes como lo dice Larose y Bernier Aunque en jóvenes que son ambivalentes o preocupados, las respuestas tienen una menor contundencia, por un lado, el interés por la intimidad y una búsqueda de tener apoyo, genera que tengas un mejor comportamiento social, sin embargo, tienden a

sentir más ansiedad ante una situación de intimidad y en cómo se da la disponibilidad y apoyo de otros.

En la etapa de la adolescencia temprana, los chicos y chicas comienzan a tener sus primeras citas y relaciones amorosas, como lo dice Ainsworth, los cambios hormonales y cognitivos son propios de esta etapa, donde impulsan al adolescente a buscar una relación con alguien de su diferente sexo u edad, en esta se ven implicados tanto sistemas reproductivos y de apego. En las primeras relaciones de pareja aprenden a tener interacción con persona de distinto sexo, sienten cierta diversión, obtienen satisfacción sexual y mejoran prestigio ante un grupo social de la misma edad. Fue Wehner y Furman quienes argumentan que las relaciones de pareja en la adolescencia sirven para satisfacer cuatro necesidades: sexuales, de afiliación, apego y de dar y recibir cuidados. Las primeras relaciones establecen con el fin de una satisfacción sexual y afiliativas (compañía y diversión), a medida que va avanzando esta etapa, las relaciones se vuelven más estables y la pareja va ascendiendo en una jerarquía de apego, durante la adolescencia tardía y la adultez temprana, las relaciones empiezan a satisfacer las necesidades de apoyo y cuidado.

Según algunos autores, Scharf y Mayselles, la creación de un vínculo estable con la pareja sexual, es quien viene a reemplazar a los padres como la cabeza en la jerarquía del apego, esto sería la finalidad en la evolución del sistema de apego. Así como sucede con las amistades, en las relaciones amorosas se van a ver la influencia del tipo de vínculo establecido por los padres, Las relaciones de pareja de una cierta forma tienen una similitud con las relaciones entre madre e hijo o en el sentido de se tratan los vínculos muy íntimos y con un contacto físico estrecho, no obstante, en las relaciones de pareja se evidencian demás características como la colaboración, afiliación que muchas veces no están presentes en las relaciones del niño con los padres. Por ejemplo, si un chico tiene una relación de apego seguro con sus padres, además de esto si es rechazado continuamente en sus relaciones de

pareja, difícilmente podrá seguir manteniendo la seguridad en los vínculos, por él contrario pasa si una chica que creció en un modelo inseguro, a partir de sus experiencias infantiles podrá evolucionar hacia un modelo seguro si encuentra en sus relaciones de pareja el apoyo emocional y la sensibilidad hacia sus necesidades que estuvieron ausentes en su relación con los progenitores.

El apego es un vínculo que se establece desde la infancia, él cual se va reproduciendo en las relaciones en la adultez, siendo la pareja una de las últimas fuentes de afecto y soporte social para las personas que hacen parte de un círculo de cercano de confianza, así cuando no se reciben de forma adecuada las muestras de afecto y soporte, como resultado se tiene una insatisfacción, llegando a sentir soledad social y emocional relacionado con él vinculo de apego.

4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN

La Inteligencia Emocional (IE) es un concepto que se refiere a la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Durante décadas este término se ha empleado tanto en el entorno laboral, educativo y clínico. (Castillo, 2022).

Sin embargo, para Daniel Goleman quien popularizó el término de “Inteligencia emocional” consiste en comprender nuestras propias emociones, en ser capaces de entender las emociones ajenas y en saber gestionar nuestros estados sentimentales. Goleman opina que el hecho de triunfar en la vida no depende solo del coeficiente intelectual y señala a la inteligencia emocional como una pieza clave para alcanzar el éxito personal. (Platea Formación, 2020)

La importancia de la inteligencia emocional en la relaciones de pareja

Un aspecto fundamental para vivir en pareja es conocer, interpretar y descubrir las emociones del otro. Cuando sabemos cómo el otro se siente, se hace fácil la comunicación y la vida cotidiana.

Un aspecto importante del desarrollo humano es la integración de las emociones en la experiencia afectiva, es una forma de apropiarse y articular las señales emocionales nos permite aceptarlas y aprender a entenderlas y a utilizarlas, pero para poder conocerlas hace falta un otro empático que nos ayude a integrarlas.

Esta tarea que se debería realizar paso a paso desde nuestra niñez, sin embargo, muchas veces se ve interrumpida porque no aprendemos a modularlas. En este caso sentimos que es mejor negarlas y suprimirlas, por ende, aprendemos a temer a nuestras emociones.

Muchas veces en la pareja se comienzan a negar las emociones y la vida se vuelve rutinaria y fría, puede que esto pase por intentar mantener la paz o porque no hay tiempo para sentarse a conversar. ¿Qué se puede hacer en esta situación?, lo primero es reconocer las emociones, después sinceridad para transmitir las, reconocimiento del otro y modularlas, esto significa que la emoción tiene que seguir a la inteligencia, y no al revés.

Las parejas con inteligencia emocional, viven el día a día bien y felices, saben darse el tiempo necesario para crecer, buscar nuevas formas de entendimiento, son parejas que en vez de buscar sus diferencias, buscan los lugares de encuentro; no intentan cambiar al otro, se esfuerzan por cambiar ellos mismos; tienen libertad para crecer, porque saben que mientras uno crece, el otro también, no hay lugar para las competencias personales, son un equipo donde cada uno se preocupa de hacer feliz al otro.

Lo que hay que entender es que todas las parejas comparten un mismo hecho: no son

perfectas. Siempre se producirán discusiones, habrá diferencias de intereses, sentimiento de soledad por alguna parte o malentendidos. Es por esto que es tan importante tener inteligencia emocional en las relaciones, dado que esta capacidad, entendida como un conjunto de habilidades, contribuyen a que la pareja sea una entidad más sana y que perdure en el tiempo.

Desbordamiento emocional

Uno de los fenómenos emocionales más importantes para comprender por qué las relaciones se rompen es el desbordamiento emocional. Esto es algo que, en caso de darse, puede hacer que la relación quede dañada para siempre. Entendemos por desbordamiento emocional la sobrecarga de sentimientos que no ha sido convenientemente liberada a lo largo de la relación. (Rubio y Rubio, 2020)

Son varias estrategias las que podemos poner en práctica para conseguir que nuestra relación sentimental sea más sana, potenciando la comprensión y empatía por ambas partes, evitando conductas tóxicas y comprendiendo que, aunque no siempre estemos de acuerdo, siempre podemos hablar las cosas.

Las estrategias para tener una relación con Inteligencia Emocional

Expresar y aceptar quejas

Las quejas son algo inevitable, puesto que nadie es perfecto. Cada integrante de la pareja tendrá quejas sobre el otro, y le gustaría que intentara hacer algo para mejorar.

Si bien se debe aceptar que el mundo no es perfecto y que tampoco lo es nuestra pareja, sí que es sano expresar y aceptar quejas. Eso sí, siempre de forma respetuosa, calmada y siendo consciente de que él o ella también tendrá quejas de nosotros.

Siempre habrá algo que podremos mejorar. Poner en práctica la escucha activa, hacer el

esfuerzo por saber qué le gustaría a nuestra pareja que cambiáramos e intentarlo, en la medida que sea posible, es una buena forma de alargar la vida de la relación.

No atacar a la persona

Es muy fácil decir frases que van directamente a hacer daño. Es posible que nuestra pareja haya hecho cosas mal, y que tengamos razón al decírselo, pero transformarlo en un ataque no es la mejor manera.

Estos comentarios nos salen del interior, y nos satisfacen a corto plazo. Estamos soltando un poco (o mucho) la tensión. Pero después, se transformará en sufrimiento, distanciamiento, frialdad. La relación quedará dañada, a veces sin haber posibilidad de cicatrización, siendo la causa directa de la ruptura.

Buscar una solución conjunta

Toda pareja tiene necesidades, problemas que deben ser resueltos. Como la pareja es cosa de dos es necesario que la solución sea consensuada.

Buscar una solución conjunta, pactada por ambos y en la que se esté de acuerdo es una muy buena forma de asegurarse de que la relación se mantiene viva. Así ambos se sentirán escuchados y respetados, lo cual ahorrará reproches en un futuro.

Ceñirse a los hechos

Nuestro novio o novia siempre hará algo que no nos acaba de gustar. A la hora de comentárselo es muy importante ceñirse a los hechos, sin exagerar las cosas o generalizar, aunque puede que tengamos razón.

A nadie le gusta que le digan que hace todo mal. Es muy importante limitar la realidad, indicar aquello que no nos gusta, sin añadir detalles innecesarios.

Por otro lado, es muy importante entender que él o ella también nos va a decir cosas que no le gustan y puede que no se ajuste tanto a los hechos como desearíamos. Igualmente, debemos relativizar e indicárnoslo que no es así como lo dice, pero sin olvidar seguir ciñéndonos a la realidad.

Conocerse uno mismo

Para construir una buena relación de pareja primero debemos conocernos a nosotros mismos. No es únicamente desarrollar inteligencia emocional suficiente como para saber qué es lo que estamos sintiendo y por qué.

Es, además de eso, saber nuestros límites, cuáles son nuestras inseguridades, miedos y necesidades. Sólo conociéndonos a nosotros mismos vamos a ser capaces de conocer a los demás.

Así sabremos qué mejorar de nosotros y trataremos de ser mejores personas para la otra parte. No se trata de intentar ser perfectos para que, cuando le digamos a nuestra pareja nuestras quejas, no nos pueda “atacar”. Se trata de hacer todo lo posible para ser la mejor versión de nosotros mismos para nuestra pareja, lo cual lo motivará a hacer lo mismo.

La inteligencia emocional en el amor implica el autoconocimiento de nuestras cualidades y aspectos oscuros inconscientes que pueden influir en la manera que experimentamos una relación de pareja.

Características de una persona con inteligencia emocional

En Inteligencia emocional Wiki, se definen, “Las características de la llamada inteligencia

emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.” (Naranjo, 2015)

Fuentes de los Sentimientos

Las emociones son entonces la expresión de los sentimientos que han sido acumulados en las áreas de la imaginación y la visualización. El cómo se viven estas emociones es parte de la inteligencia emocional. De acuerdo a lo que dice la autora Myriam Muñoz Polit en su libro Emociones sentimientos y necesidades (2009), “la vida emocional es la que nos mueve a comportarnos, percibir y actuar de determinada manera en la vida”.

Las cinco emociones básicas que cubren objetivos de supervivencia, Manejo de Sentimientos Básicos (MATEA)::

- Miedo: Protección y cuidado.
- Afectó: Vinculación.
- Tristeza: Retiro (Necesidad de estar solo)
- Enojo: Defensa.
- Alegría: Vivificación. Viene a ser la batería de nuestra existencia

Según Daniel Goleman en Inteligencia Emocional(2001) la inteligencia emocional puede dividirse en dos áreas:

- Inteligencia intrapersonal: Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y a usarlos como guías en la conducta.
- Inteligencia interpersonal: Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

5. INTEGRIDAD

Definición según la psicología

La integridad se puede definir como el conjunto de convicciones, principios y valores de un ser humano y como este los aplica en su diario vivir, siendo esencial para un actuar correcto bajo los principios éticos en cualquier área de la vida, tanto profesionalmente como personalmente, esta puede representar la totalidad de una persona y su papel en la sociedad, es el vínculo directo con la moral. (Amaya et al., 2020)¹

Es difícil determinar la integridad total de una persona debido a que según su actuar en ciertas circunstancias se puede dar una conclusión; sin embargo, no es posible definir la complejidad de un ser humano por una percepción de las acciones en un caso individual, para ello, la psicología ha determinado diferentes tipos de integridad que pueden utilizarse para diferenciar las cualidades de una persona.

Tipos de integridad:

- **Integridad física:** Se define como el estado total de la salud, por lo tanto, se relaciona en el cuidado físico y la protección del cuerpo, relacionando directamente el bienestar físico con el bienestar mental.
- **Integridad psíquica:** Contiene todo lo relacionado con las habilidades mentales, motrices y emocionales que, juntas, constituyen los pilares de la salud mental.
- **Integridad moral:** El tipo de integridad con el que se relaciona directamente el concepto de integridad, comprende las convicciones sobre las cuales el ser humano decide desarrollar su existencia en la sociedad.
- **Integridad personal:** Relacionándose más hacia un ámbito jurídico, comprenden todas las acciones y aptitudes de un individuo que pueden determinar si es una persona íntegra.

Estos tipos de integridad, sin embargo, se pueden definir en el concepto individual, por esto mismo, la integridad tiene una relación directa con los derechos de todo ser humano, ya que, si se analiza, esta comprende todos los principios de los derechos humanos. (Terapia, s. f.) 2

Sin embargo, en los últimos años, se ha clasificado un nuevo tipo de integridad en donde se da una prioridad a la salud mental, específicamente al campo de las emociones y como estas pueden afectar directamente la experiencia de vida de un individuo en la sociedad, conocida como Integridad emocional, que comprende el reconocer la naturaleza de las emociones propias, sean positivas o negativas y ser capaz de tener un autocontrol sobre estas mismas para que aquellas no afecten decisiones o momentos cruciales en la vida del individuo.

En muchas ocasiones, al un individuo tener una baja integridad emocional, puede

desencadenar en problemas como estrés crónico o malas relaciones interpersonales con seres queridos. (Euroinnova Business School, 2018) 3

Beneficios de la integridad

Al lograr un balance entre todos los aspectos de la integridad como persona, esto puede traer diferentes beneficios para la vida diaria, para Carl Rogers (1961) un ser humano funcional, es aquel que puede reconocer sus emociones y modificar sus patrones de conducta según la situación lo requiera. Al actuar con integridad, el ser humano puede lograr cualidades positivas de liderazgo, donde las relaciones entre trabajadores son más beneficiosas al sentir que el líder, está cómodo con ser quien es y no tiene que forzarse a actuar bajo estándares de conducta que no representan lo que es como persona.

Al ser una persona íntegra, son varias las características que se pueden englobar, sin embargo, W. Marchena (2021) enumeró las que, en general, son consideradas los principios de una persona íntegra:

- **Lealtad:** Hoy en día es vital para cualquier ámbito profesional o personal, el valor de la palabra, ante la incertidumbre causada por muchas situaciones recientes en el mundo, la mayoría de empresas y personas, valoran considerablemente que una persona pueda ser capaz de darle el valor que se debe a su palabra, ya que esto inspira confianza en su actuar.
- **Control emocional:** La integridad caracteriza a una persona que es capaz de reconocer sus equivocaciones y tener empatía por las demás personas que la rodea, por lo tanto, el tener control emocional es clave para la integridad como ser humano, poder controlar el desahogo o la expresión de emociones negativas, sin dejar de reconocerlas, es clave para un bienestar físico y mental que luego se traduce en

buenas relaciones inter personales.

- **Honestidad:** Para muchos, el pilar fundamental sobre el que se sostiene la integridad de una persona, la honestidad en una persona da como resultado el nivel de confianza que le dan quienes le rodean, por lo tanto, es esencial para cualquier tipo de relación, ya sea contractual o personal, es sobre esta que se mantienen estructuras empresariales de muchos años.
- **Disciplina personal:** Una persona íntegra se caracteriza además por dar la importancia necesaria que requieren sus metas, ser constante en el proceso de cumplirlas y evitar todo tipo de obstáculos que le impidan hacerlo.

6. IDENTIDAD

La identidad se puede comprender como el sentido que le damos a nuestro propio ser, las características esenciales que nos vuelven únicos y que a la vez nos permite ser parte de algún grupo social. Cada persona define su identidad por sus bases culturales, los valores y los diferentes comportamientos asimilados durante su vida, esta forma de desarrollo personal se mantiene en constante transformación y cambia de acuerdo a lo anteriormente mencionado, integrándose así nuestras características individuales como persona a medida que estos aspectos vayan cambiando en el transcurrir del tiempo.

La identidad mediante dos acciones:

- El darnos una valoración positiva
- El adaptarnos al entorno en que vivimos

Hace que una persona se auto valore, de manera que nos da la capacidad de actuar frente a sucesos y elementos, permitiendo también, el modificar ciertas áreas de nuestra personalidad para ser integrados en un entorno social, demográfico, étnico o cultural.

La identidad es una variable que depende no solo del entorno cultural, sino también del periodo histórico en el que vive la persona en cuestión, este periodo de tiempo trae consigo varios pensamientos, valores, forma de actuar y de pensar determinados, haciendo que se quiera o no, influyan en las personas.

La identidad desde la psicología

En psicología la identidad la solemos basar en un conjunto de rasgos individuales y grupales, también es la relación entre la memoria y las diferentes vivencias, tanto presentes como pasadas, es decir que no es un yo, es más una construcción de la memoria.

En la psicología actual se asume de forma sustancial una problemática cuando se habla de crisis de identidad, lo que ocasiona una debilidad o una inconsistencia en la construcción personal, resultando también en crisis mucho más profundas en las personas.

TIPOS DE IDENTIDAD

Identidad cultural

Son las propiedades propias de un conjunto en el cual todos tienen la posibilidad de detectar y distinguir de otros, está compuesta por diversos recursos como las tradiciones, los valores y las creencias de una cierta cultura.

Identidad nacional

La identidad nacional es un sentimiento identitario a grado personal o colectivo con base en la pertenencia a un estado o país que tienen la posibilidad de llegar a comprender diversos puntos como la cultura y la lengua.

La identidad nacional se expresa de diversas maneras y grados, como el patriotismo, el nacionalismo y el chauvinismo.

Identidad de género

La identidad de género es un grupo de pensamientos y sentimientos de una persona que le permiten identificarse con una categoría de género. Hablamos de un criterio distinto al de identidad sexual.

La obra de la identidad de género se fundamenta en procesos psicológicos básicos y componentes sociales.

Identidad personal

La identidad personal es el grupo de propiedades propias de una persona y la concepción que tiene de sí misma relacionadas al resto de individuos. La identidad personal es personal, dinámica y engloba diferentes magnitudes del individuo.

La identidad personal posibilita por un lado la individualización o marcar la diferencia del resto de individuos y por otro, da la probabilidad de pertenencia a un conjunto o colectivo.

En otros entornos como el administrativo, la identidad personal es el grupo de información y datos diferenciadores y personales que sirven para detectar a una persona. La identidad de una persona se refleja en este sentido en información personal, números, fotos, huellas digitales y otros recursos que permiten detectar oficialmente a alguien.

La identidad como construcción psicológica

La identidad es la interacción entre la memoria y las distintas experiencias presentes y pasadas. Entonces la identidad no es un Yo como sustancia real, como propiedad natural, sino

una mera creación de la memoria.

La psicología presente asume de manera importante esta iniciativa una vez que habla de crisis de identidad, cuyo resultado podría ser la extenuación o inconsistencia de dicha creación.

La identidad en la adolescencia

La juventud es un lapso clave en el proceso de formación de la identidad. Esta fase empieza con la pubertad, donde se desencadenan una serie de cambios físicos y hormonales que ocasionan paralelamente transformaciones psicológicas y sociales. El muchacho se verá obligado a ajustarse a su nueva imagen y conseguir aceptarla (a veces con dificultad).

La juventud es una transición evolutiva, que pasa de una realidad infantil y protegida hacia la madurez física, sexual y psicosocial de la vida adulta.

El joven ambiciona ser el mejor en cualquier entorno y recibir el aprecio de los otros, es una fase donde emerge el temor a no resaltar y a hacer el ridículo.

Los estatus de identidad de Marcia

El psicólogo James E. Marcia mete 4 estatus de identidad en funcionalidad del nivel de investigación y compromiso que tenga el joven a lo largo de su proceso de creación de la identidad (Marcia y cols., 1993):

- Identidad difusa
- Identidad hipotecada
- Identidad moratoria
- Identidad alcanzada

Identidad difusa

En este estatus el joven no ha explorado entre diferentes alternativas para hallar una

identidad, ni se ha comprometido con ni una ocupación vocacional ni con un sistema de creencias (ideología).

Identidad hipotecada

El joven con esta identidad ha asumido un compromiso sin averiguación o investigación significativa, adoptando los papeles y valores aprendidos a lo largo de su niñez (generalmente de los padres). O sea, no ha experimentado ni una crisis de identidad.

Identidad moratoria

En esta situación el joven explora de manera activa intentando encontrar su identidad, sin embargo, sin obtener compromisos claros. Requiere tiempo para hallar unos papeles sociales aceptables, así como rebelarse y cuestionar los valores parientes para no sentir que tiene una identidad hipotecada. Esta etapa se caracteriza por sucesivas crisis y suele ser previa a la identidad alcanzada.

Identidad alcanzada

Una vez que el joven ha superado la etapa moratoria con sus crisis y finalizado el lapso de investigación, y además asume una secuencia de compromisos más o menos firmes y estables, consigue una identidad madura, personal y coherente.

La identidad se construye en comunidad

La identidad no se puede desarrollar sin la mirada del parecido, sin el encuentro con los otros. Mi identidad está influida por los de mi alrededor a la vez que yo influyó en su identidad. Los otros me definen y yo me defino con interacción a los otros. Los individuos que han predeterminado su identidad de manera más estable y madura se adaptan mejor a las distintas situaciones sociales, se relacionan más de forma sencilla con los otros y tienen una más grande confianza en sí mismas. No obstante, la identidad no se encuentra de manera

definitiva nunca, constantemente cabe la probabilidad de experimentar crisis de identidad en la adultez.

CAPÍTULO 2: Proceso Creativo

A continuación, se presenta el proceso creativo del cortometraje “SIN DESTINATARIO”, basándonos en la realización de una bitácora, que nos servirá como instrumento de recopilación y reflexión.

EL ORIGEN

En el año 2015, estaba cursando noveno, para un trabajo de Español y Tecnología, tenía que hacer una historia y diseñar un libro, lo que me llevó, junto a una amiga a escribir la historia de una chica algo diferente, que escribía cartas que no enviaba a su amor que estaba a la distancia. La historia se llamó “La carta que nunca llegó”, con esta historia nos fue muy bien, a los compañeros y los profesores les gusto, y pasó de ser una simple nota, un trabajo más a ser una historia que yo guardaría durante muchos años.

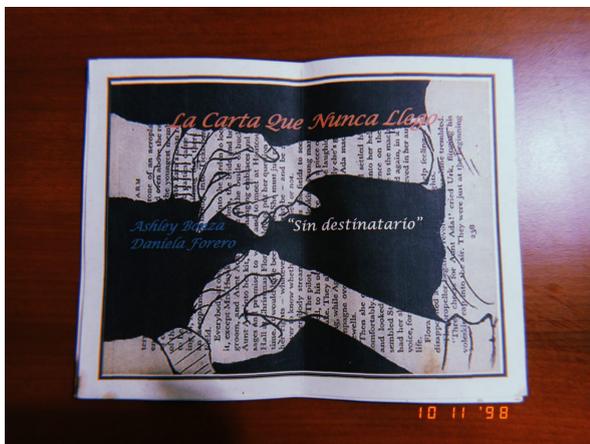


Foto 1
Portada escrito “la carta que nunca llegó”



Foto 2
Contenido escrito “La carta que nunca llegó”

EL DESCUBRIMIENTO Y LA ADAPTACIÓN

Durante muchos años guardé este escrito como un tesoro, era una historia inspirada en experiencias propias, como en las de mi amiga; Daniela Forero. En el año 2019, en 3 semestre, estaba en la clase de narrativas audiovisuales y necesitaba una idea para trabajar, como yo solía escribir varias historias, busque entre mis agendas y encontré esta historia “La carta que nunca llegó”, la leí y sentí que tenía algo que contar, ya no era la historia de dos adolescentes queriendo desahogarse, sino que descubrí que había algo más allá, vi la oportunidad de contar una historia de amor diferente que mostrará cómo el amor era confundido muchas veces con la dependencia emocional. Así que hable con mi amiga, para poder usar la historia que escribimos en conjunto para hacer una adaptación al audiovisual y empecé a trabajar en eso, ahí fue donde cambio de “LA CARTA QUE NUNCA LLEGÓ” a “SIN DESTINATARIO”

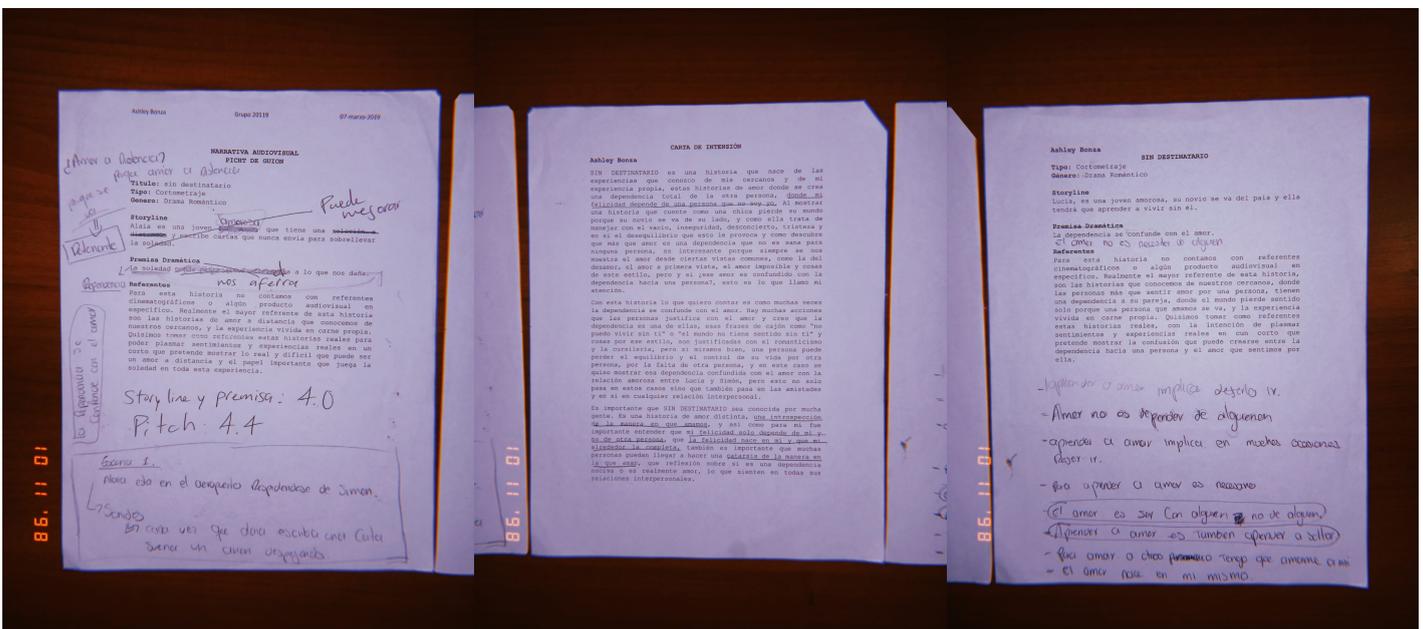


Foto 3

Documentos para Narrativa Audiovisual

LA INVESTIGACIÓN

Después de trabajar la historia en narrativa audiovisual, no quería dejar de trabajar en ella, me enamoré de la historia y me convencí de que era una historia que tenía que ser contada, así

que empecé con la investigación. El tema era la dependencia emocional, en ese tiempo no era tan conocido el término como quizás lo es ahora, en ese proceso me di cuenta que yo había tenido dependencia emocional hacia una amiga, con la cual la relación de amistad no acabó bien y causó bastantes heridas, por lo cual hice más personal la historia, esto me ayudó para el proceso creativo.

Parte del proceso de investigación fue ver muchas películas de romance, y empezar a analizar como mostraban el amor, cada relación, como mostraban el desamor y si en alguna de ellas mostraba la dependencia emocional y aunque varias mostraban algunos de los causas y consecuencias no eran tan explícitas, eso me impulsó más a seguir construyendo la historia basada en este tema.

Referencias

- All Too Well Taylor Swift (2021)
- Corazones Malheridos Elizabeth Allen (2022)
- Posdata te amo Richard LaGravenese (2007)
- A todos los chicos de los que me enamore Susan Johnson (2018)
- Cartas a Julieta Gary Winick (2010)
- Her Spike Jonze (2013)
- Entre la vida y la muerte Arie Posin (2022)

MÁS VALE MORIR EN EL INTENTO...

Después de saber más del tema y de querer contar esta historia, empiezo a utilizar a SIN DESTINATARIO en varias materias, como en guión II, narrativas audiovisuales, dirección General y narrativas transmediales, en cada una de estas áreas el proyecto fue creciendo y fortaleciéndose más, adquiriendo nuevas características y abriéndose paso a nuevas posibilidades de ser un proyecto que funcionara y perdurará en el tiempo.

En muchas materias funcionó, muchas personas empezaron a interesarse por el proyecto y la historia, aunque también está la parte de se creía que era una historia un romance fallido más así que más valía morir en el intento que no intentarlo.

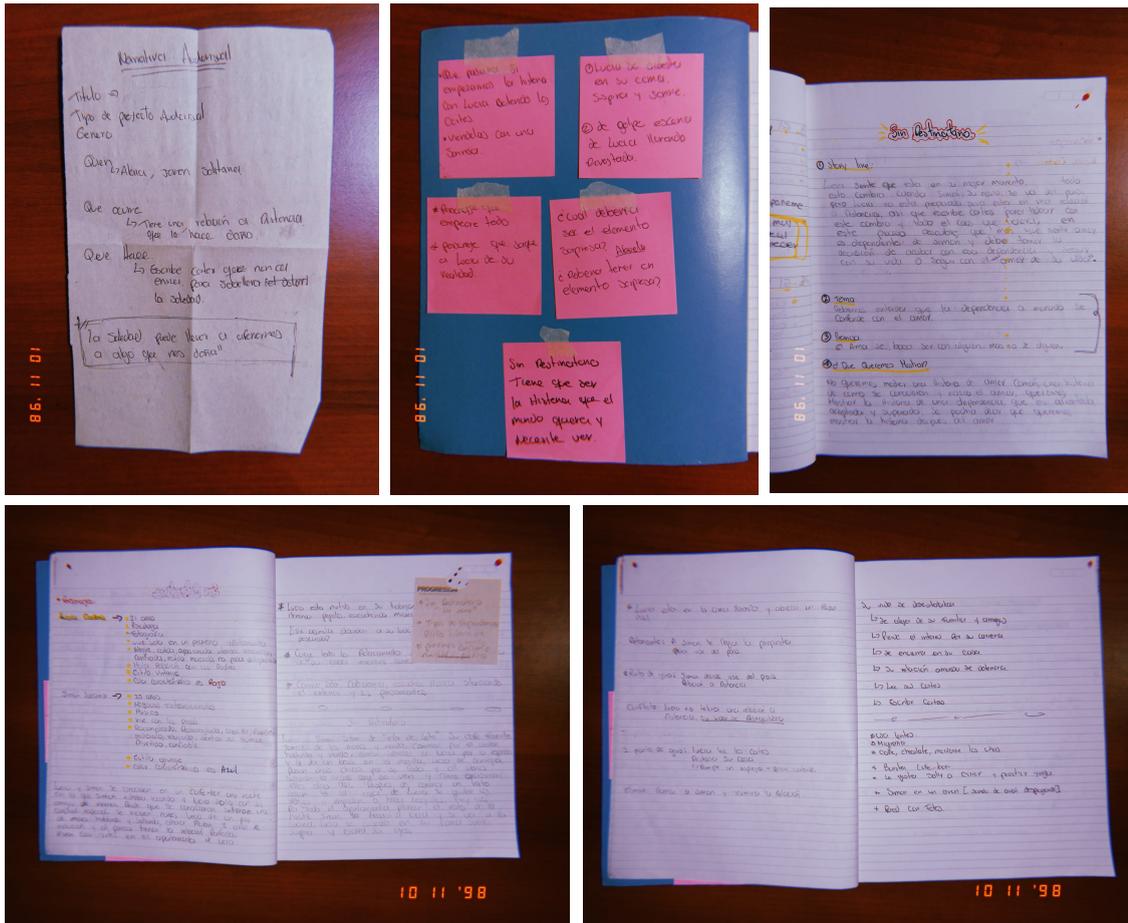


Foto 4,5,6,7,8

Anotaciones personales de Ashley Bonza para materias de guión y dirección general

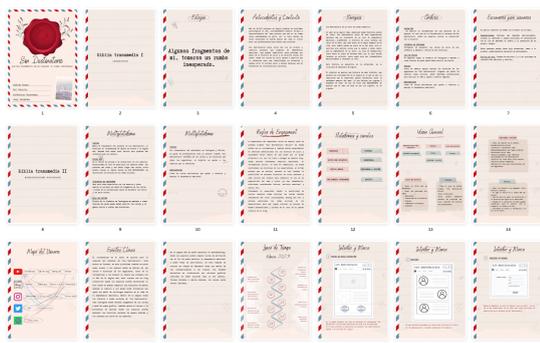


Foto 9

Biblia Narrativa Transmedia



Foto 10

Desarrollo de guión

HORA CERO

Hasta este momento SIN DESTINATARIO ya llevaba 3 años en proceso de desarrollo y escritura del guión, el proceso estuvo más lento de lo normal, se tuvieron varios bloqueos creativos, pues solo yo estaba escribiendo todo, hasta que en Junio de 2022 tomó la decisión de pedir ayuda y de abrir el proyecto a más personas, así que entra Sol Peralta, para apoyar la historia y así terminar el guión. Sin duda la ayuda de Sol le dio otra mirada a la historia e hizo que avanzara y así saliera a la luz.

Con ya 2 personas trabajando en la historia, llega la opción de grado y vimos la oportunidad perfecta para que después de 3 años, el proyecto por fin saliera a la luz.

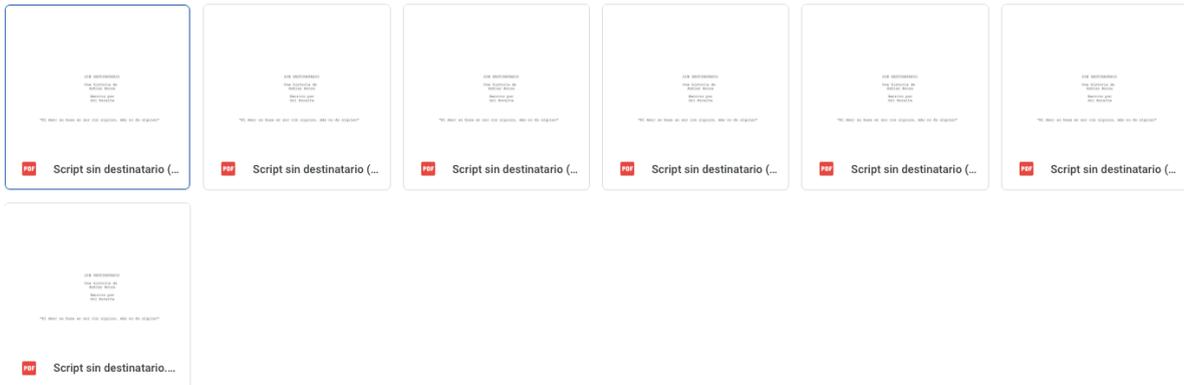


Foto 11
Distintas versiones de guión



Foto 12
Reunión para escribir el guión

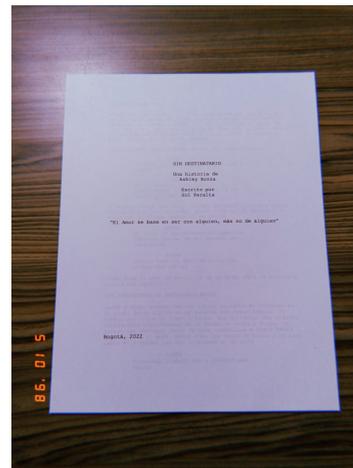


Foto 13
Primer Guión impreso en fisico

DE LO IMAGINARIO A LO REAL

Llega el momento de Presentar la historia ante la clase para así formar el grupo, el 17 de agosto se hace el pitch para que la historia quede para opción de grado y así sucede, ese mismo día se conformó un grupo de 12 personas que empezaran a trabajar para hacer este proyecto una realidad.

A partir de ese día fueron 2 meses para la preparación del rodaje, se conformaron los departamentos, cada persona ocupó su rol y empezaron a aportar desde cada departamento al proyecto, enriqueciendo de buena manera, todos con la intención de realizar algo de buena calidad y de cierta manera diferente.

Desde producción empezó el proceso de scouting y casting, foto, arte, sonido y montaje empezaron a realizar las propuestas y a darle diferentes matices a la historia, cada integrante del grupo puso su grano de arena para llegar al momento de la grabación. De cierta manera cada persona se apropió de la historia y trabajó día y noche para cumplir con los tiempos y llegar a la hora final.



Foto 14
Bitácora de la directora

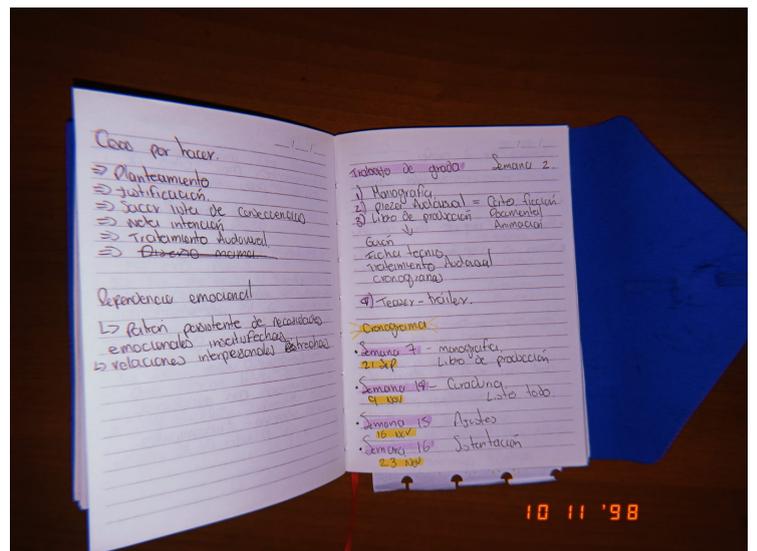


Foto 15
Diario del proyecto



Foto 16
Crew de SIN DESTINATARIO

HORA FINAL

Llega el momento del rodaje, del 15 al 21 de octubre, estuvimos en la locación, haciendo el montaje de arte y fotografía, la grabación del corto que duró 3 días y el desmontaje de todo. Durante esos días se tuvieron jornadas largas y agotadoras varios imprevistos se tuvieron y la presión y el estrés no faltó pero a pesar de esto, cada uno dio su mejor trabajo y así fue posible llegar a cabo la grabación completa de todos los planos que se tenían.

El equipo entregó todo por el corto, queríamos hacerlo de la mejor manera y se logró, muchas anécdotas salieron de estos días, se trabajó de sol a sol y se le puso empeño a cada plano y escena que se grabó. Uno de los retos más difíciles pero fue gratificante el haber terminado.

POSTER

Para el póster se quería algo sencillo, una fotografía y letras que representen la esencia del cortometraje.

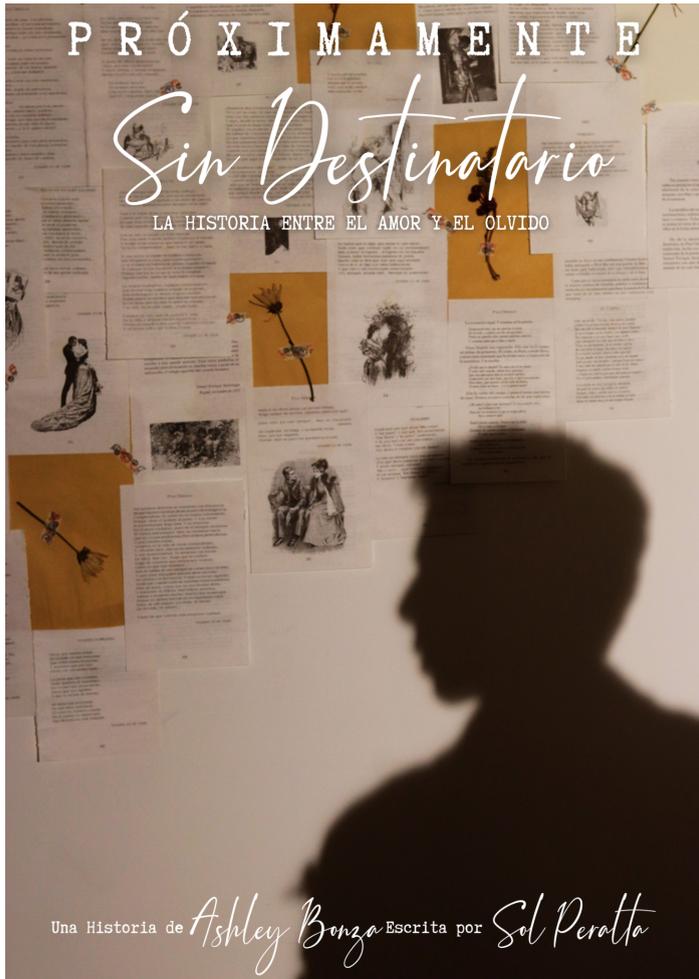
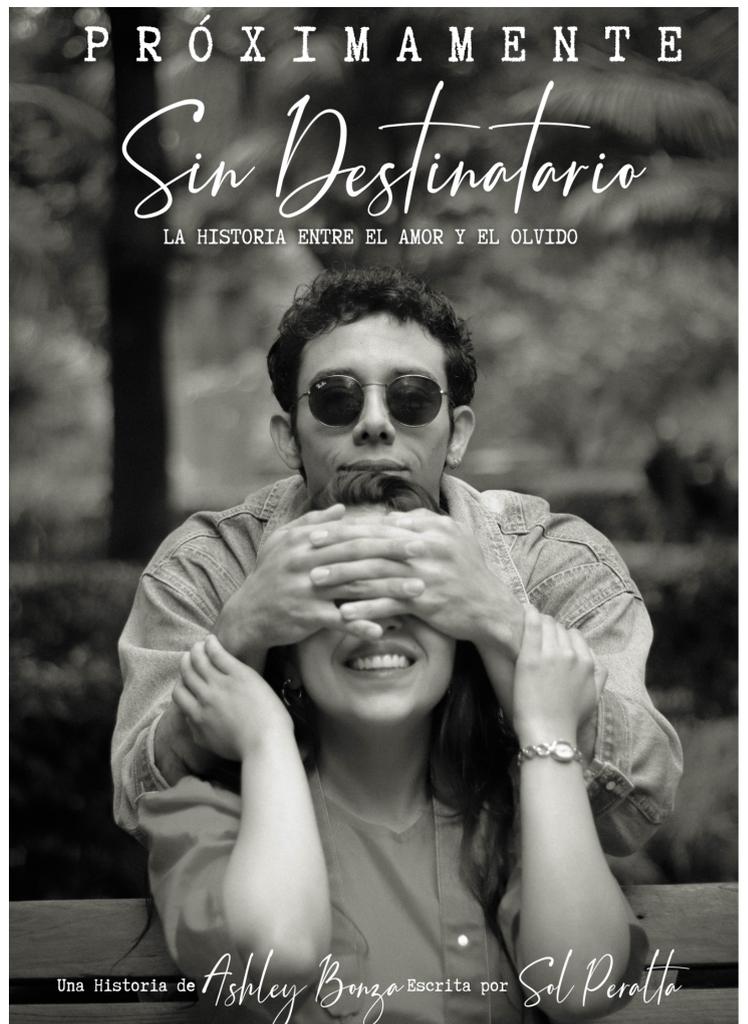


Foto 17
Opción 1 Poster

Foto 18
Opción 2 Poster



CAPÍTULO 3

CONCLUSIONES

Realizar un cortometraje no solo es escribir el guión y nada más, también consiste en empaparse del tema, y esto lo hicimos en la primera parte de este trabajo.

Podemos concluir que el tema de la dependencia emocional es muy extenso y conlleva demasiadas cosas perjudiciales para la salud mental y la estabilidad de una persona, entender en qué consiste, cuáles son sus causas y sus consecuencias nos ayudó a darle bases sólidas a el personaje principal y así lograr una credibilidad de su situación.

También descubrimos que el espectador se siente identificado con las historias, ya sea en alguno de los aspectos tocados en esta investigación como el manejo de la soledad, el apego, la inteligencia emocional, entre otros.

La investigación le dio forma al proceso creativo, esto permitió que el equipo trabajara bajo un mismo objetivo, de la misma manera permitió que se plantea un concepto claro y específico que nos ayudó a darle otro sentido a la dependencia emocional y éste fue la soledad, al conocer más de la dependencia emocional y los aspectos que la rodean nos dimos cuenta que la soledad y cómo se afronta y se maneja esta, está enteramente relacionada a que tan independientes somos de las demás personas, se marca la diferencia entre si disfrutamos la soledad o se hace insoportable, en base a esto fue posible construir y darle bases sólidas al cortometraje.

Para finalizar este trabajo, podemos decir que tanto la investigación como el proceso creativo nos llevó a la exitosa culminación del Cortometraje SIN DESTINATARIO, mostrando un caso de dependencia emocional, que muestra una pequeña parte de lo que puede pasar cuando se es dependiente y las graves consecuencias que se tienen, probando así que si esta conducta no es atendida puede hasta destruir a quien padece de esta condición.

REFERENCIAS

Madrid, A. P. (2022, 14 junio). *Qué es la Dependencia Emocional*. Psicólogos Madrid Aesthesis. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional>

Fernández, M. (2022, 9 septiembre). *¿Cuáles son las causas de la Dependencia Emocional?* Psicólogos en el Prat © Psicología Infantil, adolescentes y pareja. Awen. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://awenpsicologia.com/dependencia-emocional>

Escudero, M. P. C. (2022, 19 abril). Dependencia emocional: apego patológico. Psicólogos en Madrid. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico>

Online, P. (s. f.). Dependencia emocional - causas, síntomas y tratamiento. PsicoGlobal. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/dependencia-emocional#tratamiento>

Salud, E. D. E. E. C. de la. (2022, 5 julio). Dependencia emocional: tratamiento y causas. VIU. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/dependencia-emocional-tratamiento-y-causas>

Coca Barbado, A., & Gómez González, J. L. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. *Ene*, 9(1), 0-0.

Montero, M., Lena, L., & Sánchez-Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud mental*, 24(1), 19-27.

Muchnik, E., Seidmann, S., & Acrich de Gutmann, L. (1998). Soledad y aislamiento: un

enfoque cualitativo. Anu. investig.-Fac. Psicol., Univ. B. Aires, 301-312.

Ceballos Amandi, J. A. (2021). Hacia una perspectiva antropológica de la soledad. Nietzsche, F. (2022). Aforismos. Edhasa.

Margolis Schweber, E. (2017). El buen vivir: La búsqueda de su comprensión a través de diferentes filosofías. Estudios políticos (México), (40), 123-147.

Humana, P. (2018). Apego Qué es y cómo influye en nuestra personalidad | Área Humana. Tomado de <https://www.areahumana.es/apego/>

Revista Latinoamericana de Psicología. (2006). Apego, emoción y regulación emocional, implicaciones para la salud. Tomado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL. PSICOLOGÍA UNEMI, 6(11), 70-86. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>

A. Oliva (2011). Apego en la adolescencia. Tomado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/16925/file_1.pdf?sequence=1

Granillo-Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. CienciaUAT, 15(1), 48-62. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582020000200048

Coca Barbado, A., & Gómez González, J. L. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. Ene, 9(1), 0-0.

Montero, M., Lena, L., & Sánchez-Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno

psicológico: un análisis conceptual. *Salud mental*, 24(1), 19-27.

Muchnik, E., Seidmann, S., & Acrich de Gutmann, L. (1998). Soledad y aislamiento: un enfoque cualitativo. *Anu. investig.-Fac. Psicol., Univ. B. Aires*, 301-312.

Ceballos Amandi, J. A. (2021). Hacia una perspectiva antropológica de la soledad. Nietzsche, F. (2022). Aforismos. Edhasa.

Margolis Schweber, E. (2017). El buen vivir: La búsqueda de su comprensión a través de diferentes filosofías. *Estudios políticos (México)*, (40), 123-147.

Castillo, B. (2022, 8 abril). ¿Cuáles son los beneficios de la inteligencia emocional? Busca ya la nueva edición 2020-2021. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://guiauniversitaria.mx/cuales-son-los-beneficios-de-la-inteligencia-emocional/>

Platea Formación. (2020, 25 enero). Inteligencia emocional: te explicamos en qué consiste. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://plateaformacion.com/inteligencia-emocional-te-explicamos-en-que-consiste>

Rubio, N. M. & Rubio, N. M. (2020, 16 junio). Inteligencia emocional en las relaciones de pareja: ¿cómo nos afecta? Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://psicologiaymente.com/pareja/inteligencia-emocional-relaciones-pareja>

Naranjo, R. A. (2015, 26 noviembre). Inteligencia emocional wiki. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de https://www.academia.edu/19034778/Inteligencia_emocional_wiki?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page

Rojas (1.997) distingue entre inteligencia y afectividad, refiriéndose con la primera a la capacidad para aprender con la experiencia y a la segunda como la capacidad de desarrollar

un comportamiento adecuado a la realidad.

<http://www.orientacionsekcastillo.blogsek.es/files/2012/05/implicaciones-educativas-de-la-inteligencia-emocional.pdf>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211.

‘Las inteligencias múltiples’ del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea ("Frames of Mind", 1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo.

<https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>

Contini, N. (2005). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito: Su valor en la vida cotidiana. Dialnet. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645371>

Amaya, L., Berrio-Acosta, G. M. & Herrera, W. (2020, 17 julio). Principio de Integridad. eticapsicologica.org. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de

<http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/22-principio-de-integridad?showall=1>

Terapia, T. (s. f.). ¿Qué es la verdadera integridad? Tipos y Concepto - Tu Terapia.

Recuperado 11 de septiembre de 2022, de

<https://www.tuterapia.com.ar/blog/que-es-la-verdadera-integridad-tipos-y-concepto/>

Euroinnova Business School. (2018, 28 julio). ¿Qué es la terapia emocional? Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.euroinnova.co/blog/que-es-integridad-emocional>

Rogers, C. R. (1961) Sobre convertirse en persona: El punto de vista de un psicólogo sobre la psicoterapia. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Ardila Marchena, W. (2021, 4 julio). La Integridad personal: 7 características de la gente con un carácter íntegro. Desarrollo Personal Hoy. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.wilsonardila.com/la-integridad-personal-7-caracteristicas-de-la-gente-con-un-caracter-integro/>