

---

# **Una conversación entre *nosotros*: explorando las relaciones afectivas desde la interdependencia**

---

**Trabajo de Fin de Grado de Psicología**  
**Universidad de La Laguna**  
**Curso académico 21/22**

**Autores**

Carla Martín Delgado

Jaime Ruano López

**Tutoras**

M<sup>a</sup> Dolores García Hernández

M<sup>a</sup> del Carmen Muñoz del Bustillo Díaz

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>MÉTODO .....</b>	<b>5</b>
- <i>Enfoque y diseño de la investigación.....</i>	<i>5</i>
- <i>Participantes .....</i>	<i>5</i>
- <i>Fuente y recogida de datos.....</i>	<i>6</i>
- <i>Análisis de datos .....</i>	<i>10</i>
<b>HALLAZGOS .....</b>	<b>11</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERENCIAS: .....</b>	<b>22</b>

## RESUMEN

Las relaciones, cómo estas nos construyen y la importancia que tiene la manera en la que las vivimos ha sido el motor principal de este trabajo. Encontrando en el camino una incógnita que nos movió con fuerza a explorar: la Interdependencia y como puede ser esta una manera sana de vivir las relaciones afectivas. Para encontrar significados y conocimientos compartidos decidimos buscar participantes con las mismas inquietudes que nosotros y formar así un grupo focal (Valles, 2000). Este grupo focal estuvo formado por 9 estudiantes del último curso del Grado de Psicología de la ULL. Los conocimientos, experiencias, motivos y significados compartidos y contruidos en dicha conversación dieron lugar a 18 categorías inductivas desde una perspectiva “emic” (Gibbs, 2012; Echevarría, 2005) que emergieron tras una validación interjueces. Ellas muestran como temas principales el nosotros, el yo y algunas alternativas a lo que conocemos. Las reflexiones compartidas reflejan distintos significados del nosotros y como el lenguaje puede limitarlo, la importancia del compromiso en las relaciones y la influencia que tiene la sociedad en estas. Desde esta relacionalidad nos hacemos preguntas como: ¿Qué cambiaría si entendiéramos aspectos de la psicología desde la interdependencia?

**Palabras clave:** *Interdependencia, relaciones afectivas, nosotros, grupo focal, Construccinismo Social.*

## ABSTRACT

Relationships, how they build us and the importance of the way we live them has been the main driving force of this work. Along the way, we found the question that moved us to explore: Interdependence and how this can be a healthy way of living in affective relationships. In order to find shared meanings and knowledge, we decided to look for participants with the same concerns as us and to form a focus group (Valles, 2000). This focus group consisted of 9 students in the last year of the psychology degree at the ULL. Knowledge, experiences, motives, and meanings have been shared and have been constructed in this conversation gave rise to 18 inductive categories from an "emic" perspective (Gibbs, 2012; Echevarría, 2005) that emerged after inter-rater We, I and some alternatives to what we know are the main themes. The shared reflections reflect different meanings of we and how language can limit it, the importance of commitment in relationships and the influence that society has on them. From this relationality we ask ourselves questions such as: What would change if we understood aspects of psychology from Interdependence?

**Key words:** *Interdependence, affective relationships, we, focus group, Social Constructionism.*

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones afectivas, algo tan complejo y tan importante en la vida de los seres humanos, despertó nuestra curiosidad. Un tema tan inmenso y donde hay tanto que profundizar, nos sedujo por completo.

En las relaciones somos novio/a, hermana/o, amigo/a, compañero/a, estudiante de psicología, somos tío/a, nieto/a, primo/a... somos tantas cosas y de maneras tan distintas. Las relaciones nos construyen, nos permiten explorarnos, conocer a las personas, pero, sobre todo, conocernos a nosotros mismos, en todas nuestras formas.

Con todo esto por delante, no pudimos hacer otra cosa que ponernos manos a la obra, encauzar el tema con ayuda de nuestras tutoras y encontrar una incógnita digna de explorar, llegando así a la interdependencia. Y nos preguntamos, ¿qué es la interdependencia? Covey (1990) la define como “el paradigma del nosotros: nosotros podemos hacerlo, nosotros podemos cooperar, nosotros podemos combinar nuestros talentos y aptitudes para crear juntos algo más importante” (p. 30). A partir de este momento surgieron en nosotros miles de preguntas: ¿Es esta la base de una relación afectiva sana? ¿Se viven hoy en día las relaciones desde la interdependencia? ¿Vemos al ser humano como un ser independiente o interdependiente? Si es así, ¿por qué?...

Estas preguntas empezaron a abrir en nosotros una visión enfocada en cómo el ser humano se desarrolla a partir de otras personas, de los contextos en los que se encuentra y de las interacciones que crea. Por ello, evocamos a Lev Vygotsky (1979, citado en Coll, 1985) que, en su zona de desarrollo próximo, hablaba de que para que se dé el aprendizaje, primero se deben producir una serie de procesos internos que solo pueden llevarse a cabo cuando estamos en relación o con la ayuda de otros. Esto hace que veamos que nuestro desarrollo como individuos se produce primero fuera a nivel social, entre personas, y es más tarde cuando ocurre a nivel individual, dentro de estas (Vygotsky, 1979, citado en Coll, 1985).

Evocamos también a Gergen (2015) “Las personas independientes no se unen para formar una relación, sino que de las relaciones surge la posibilidad misma de que existan personas independientes” (p. 84). Esto nos hacía visible la idea de que no existimos como personas independientes, o al menos en primera instancia, sino que a partir de la relación y la interdependencia nace la persona. Este concepto que propone Gergen (2015) del “Ser” nos

embaucó, empujándonos a indagar y a considerarlo un gran referente en toda nuestra investigación. A esta idea seductora se unió también la de la autora Barad (1996, 2003 citado en Sancho-Gil & Correa-Gorospe, 2019), que afirma que la realidad en la que vivimos la componen fenómenos, no sujetos por separado, no objetos individuales, si no una maraña compuesta por seres vivos, pero también por objetos, tiempos, espacios... que forman intracciones.

Y es que esto nos reafirma esa idea que empezó a mover nuestra curiosidad, la importancia que tienen las relaciones en el ser humano. Y, por tanto, lo fundamental que es la manera en la que vivimos esas relaciones, pudiendo ser la interdependencia, una manera sana de hacerlo. Pues como expresa la psicóloga Sanz (2022) en su Blog “La Mente es Maravillosa” si fuéramos completamente dependientes podríamos llegar a ser demasiado complacientes en nuestras relaciones, y probablemente viviríamos con miedo al abandono, aceptando así costes demasiado altos por no ser capaces de funcionar sin esa relación. Por otro lado, si fuéramos completamente independientes, en el caso de ser eso posible, nos abordarían sentimientos de soledad y vacío, además de sobrecarga y/o estrés (Sanz, 2022).

Sin embargo, hay voces que defienden la otra cara de la moneda, con afirmaciones como “el grupo es una falacia, lo único que existen son los individuos” o “no hay una psicología de grupo que no sea esencial y enteramente una psicología de los individuos” (Allport, 1924a, 1924b, citado en Morales, 2000, p. 224). Aunque no hace falta irnos tan lejos para ver esa concepción individualista, ya que muchas veces la vemos reflejada en el día a día. Santos et al. (2017) nos cuentan que en las últimas décadas ha tenido lugar un aumento considerable de esa concepción individualista que impera en ocasiones. Se ha visto que se trata de un fenómeno global, relacionado con distintas fuentes de variación cultural: la prevalencia de patógenos, la frecuencia de los desastres naturales, las variables climáticas y el desarrollo socioeconómico, encontrándose con esta última una mayor relación causal (Santos et al., 2017).

Toda esta controversia nos incitó aún más si cabe a indagar y conocer los entresijos que se escondían bajo ese rótulo de Interdependencia. Con todos estos frentes abiertos nos preguntamos: ¿Qué cambiaría si entendiéramos aspectos de la psicología desde la interdependencia? ¿Tal vez los diagnósticos no serían los mismos? ¿Tal vez no sería la persona y el psicólogo? ¿Quizás podría ser un nosotros en el camino hacia el bienestar?...

Con todos estos significados y con muchas preguntas por delante, decidimos mantener un diálogo de expertos en el tema de las relaciones: las propias personas. Como señala Rodríguez (2017, citado en González, 2021) las personas crean significados mediante los procesos conversacionales. En dichos procesos como sugiere Gadamer (1975) se construyen significados conjuntos a través de ideas que pueden ir cambiando mediante la negociación y desde el saber y lo vivido. Deseamos a través de este Trabajo de Fin de Grado construir conocimientos, distintas perspectivas y un gran abanico de significados que podamos llevar con nosotros. Al igual que esperamos que abra miras allá donde podamos compartir lo conocido mediante este nuestro trabajo.

## **MÉTODO**

### **- Enfoque y diseño de la investigación**

Este TFG nace de la curiosidad de descubrir nuevos conocimientos creados a partir de la palabra, de la conversación, del intercambio de ideas y significados. Desde estas premisas abordamos la pregunta de investigación “¿Se viven o se podrían vivir las relaciones afectivas sanas desde la interdependencia?” a través de un grupo focal, donde los participantes crean significados mediante un proceso conversacional (Rodríguez, 2017, citado en González, 2021). En este proceso las personas que participan asumen el rol de co-investigadores y los investigadores dejan su rol como tal para ser una persona más en el proceso de investigación (Rodríguez, 2017; Sisto, 2008, citado en González 2021), persona que aporta sus propias ideas, valores..., lo que implica una continua reflexividad sobre el proceso de investigación (Levitt et al, 2018).

Desde las consideraciones expresadas, el diseño cualitativo por el que optamos para este trabajo se realiza desde una perspectiva “emic” (Gibbs, 2012; Echevarría, 2005). Este nos permite conocer la perspectiva que tienen los participantes sobre el tema de estudio, siendo esto de gran interés, pues se encuentran todos ellos influidos por determinados patrones culturales propios de la sociedad en la que conviven (Corona & Maldonado, 2018). Conocer esa perspectiva implica conocer significados, motivos, descripciones, vivencias y experiencias de cada uno de los participantes, a partir de los cuales, podemos generar conocimiento.

### **- Participantes**

Atendiendo a las características que hemos comentado anteriormente, de la investigación cualitativa los investigadores deben hacer explícito cómo y de qué manera se

vinculan con este proceso de investigación. Es por ello por lo que iniciamos este apartado presentando los motivos que nos movieron a realizar este trabajo y nuestro afán por él.

¿Qué fue lo que nos llevó a interesarnos por esta temática? Somos Carla y Jaime, alumnos de cuarto de psicología, y a lo largo de la carrera hemos visto mucho sobre relaciones afectivas. Sin embargo, no las habíamos visto desde la perspectiva de interdependencia hasta que en los encuentros con las tutoras empezamos a conversar e indagar sobre las distintas formas que estas pueden adoptar. Cuando lo descubrimos fue algo que nos emocionó y nuestras ganas de aprender e investigar nos desbordaron. Íbamos a tratar un tema tan interesante, desde una perspectiva totalmente nueva y llamativa para nosotros. Nos dimos cuenta de que la carrera, nuestra edad y nuestras relaciones nos habían influido mucho en nuestro interés por esta temática, por lo que decidimos que no había mejor forma de llevar a cabo la investigación que realizándola junto al alumnado de cuarto de psicología.

Queríamos explorar la forma en la que veían el tema nuestros futuros compañeros y compañeras de profesión. Junto a nosotros, contamos con siete participantes más, seleccionados mediante un muestreo intencional para este grupo focal que se adentra en la construcción de significados. Las personas escogidas han sido compañeros de clase con los que hemos tenido conversaciones, debates, trabajos en grupos, etc. Aquellos que sabíamos que podían darnos una perspectiva distinta, aportar ideas y darle sentido a lo que con gran emoción queríamos descubrir.

De este modo, los participantes han sido: Alejandro Hernández, Noelia Anahí Hernández, Aitana Magdalena, Alberto Valls, María del Carmen Miguélez, Alex Daswani, Teresa López De Vergara, Luis Alberto Mateos. Y nosotros: Carla Martín y Jaime Ruano.

Todos ellos protagonistas de este trabajo.

#### **- Fuente y recogida de datos**

En este apartado haremos referencia tanto a la fuente de datos (instrumento) en la que se sustenta el trabajo, como a la manera en la que se recogió.

La fuente de datos proviene de la conversación mantenida en el grupo focal (Valles, 2000), con el fin de abordar ciertos aspectos relevantes para este estudio. En ella se pretendía charlar sobre la temática de una forma relajada y distendida donde la curiosidad y las ideas propias fuesen la guía de la charla.

En el proceso de preparación para la conversación se creó el siguiente recurso para incitar a los participantes y nutrirlos de información, estamos hablando de la “bola narrativa” (véase anexo 2). Un elemento en el cual había imágenes y frases que servirían de ayuda a los presentes para suscitar ideas o debatir sobre lo expuesto dentro de ella.

Esta bola narrativa contiene las siguientes frases e imágenes:

- “Las personas independientes no se unen para formar una relación, sino que de las relaciones surge la posibilidad misma de que existan personas independientes” Kenneth J. Gergen.

- Ubuntu: “Yo soy porque nosotros somos”

- ¿Y si nos centramos en la jugada y no en los jugadores?

- ¿El lenguaje está hecho para hablar de interdependencia?

- ¿Se nos inculca en algún momento el mensaje de interdependencia?

- Poesía:

En las relaciones sanas,  
Los miembros son interdependientes.  
Son como el sol y la luna.  
La luna no necesita que el sol  
salga y el sol no necesita que  
la luna se ponga.  
Pero si necesitan el uno del  
Otro para activar el universo.

Karen Berg.



- Figura 1: *Cuerpos entrelazados* de Miranda S.



Nota: Recuperado de <https://www.artelista.com/obra/9894895478426586-cuerposentrelazados.html>

-Figura 2: *Cuerpos entrelazados* de Perahim, J.



Nota: recuperado de [https://www.plazzart.com/es\\_ES/compra/arte-moderno/jules-perahim-cuerpos-entrelazados-1972-litografia-firmada-y-numerada-513016](https://www.plazzart.com/es_ES/compra/arte-moderno/jules-perahim-cuerpos-entrelazados-1972-litografia-firmada-y-numerada-513016)

-¿Cómo nos representaríamos desde la visión del “nosotros” y no del “yo” ?

-¿Cuándo aparece el yo sin el nosotros?

-“Efecto mariposa”

-¿Una experiencia en la que hayamos sentido la interdependencia?

Junto a estos elementos suscitadores, realizamos preguntas de manera improvisada que fueron surgiendo como producto del devenir de la propia conversación. Conversación en la que predominaba la curiosidad por cada experiencia y conocimiento compartido. Con la intención

de favorecer diferentes formas de expresión proporcionamos materiales que ayudaron a la expresión no verbal. Los materiales fueron papel kraft, rotuladores, plastilina... para recoger y plasmar ideas que muchas veces son difíciles de expresar con palabras.

De la intención de crear un espacio tranquilo para conversar, donde los participantes se sintiesen cómodos y pudiesen expresarse abiertamente y de manera espontánea, creamos un ambiente acogedor con una disposición alrededor de una mesa con comida, café y alguna que otra golosina.

Previamente a la conversación, creamos la invitación (véase Anexo 1) a través de la cuál llegó la información a los participantes, en ella se indicaba la fecha y hora de la reunión, además de cierta información sobre la temática de esta. La invitación fue enviada vía WhatsApp.

La recogida de la información se realizó en el encuentro presencial. La reunión se desarrolló el 6 de abril a las 9:30 horas en una de las salas de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Laguna.

Llegado el día concretado, en la sala se encontraba una mesa alargada colocada en el centro donde se dispuso, además del material preparado (bola narrativa), una variedad de elementos a poder utilizar por los participantes: papel en toda la mesa, rotuladores de colores, lápices, plastilina, cuerda, etc. (véase anexo 3). En otra mesa más pequeña, se encontraban varios platos de comida, así como varias opciones de bebida, con el fin de que los participantes pudiesen disfrutar de lo que desearan en cualquier momento.

La reunión tuvo una duración de 2 horas y fue grabada en audio y vídeo con el permiso de los participantes. Se utilizó un trípode, colocado en una de las esquinas de la sala, que sostenía un “smartphone” de gran calidad que permitió grabar la imagen y el sonido del encuentro al completo.

Tras dar la bienvenida a los invitados a la reunión, utilizamos un ordenador portátil colocado en la esquina de la mesa principal, para proyectar la información que contenía la invitación sobre el tema: nuestra definición de una relación sana desde la interdependencia. Tras recordar esto, se realizaron varias preguntas evocadoras que invitaban a reflexionar y conversar sobre el tema.

A partir de este momento nos fuimos adentrando en el mundo de las relaciones, compartiendo experiencias, opiniones, puntos de vista innovadores, formas diferentes de

entender las relaciones, la interdependencia, el nosotros, el yo... Disfrutamos del arte de conversar sin necesidad de seguir un orden y de manera fluida. Mientras tanto, varios de los participantes manipularon y utilizaron algunos de los materiales proporcionados (plastilina, rotuladores, etc.) mediante los cuales apoyaron algunas de esas ideas tan interesantes surgidas en la conversación (véase Anexo 6).

Pasados unos 45 minutos, aproximadamente, pasamos a utilizar la bola narrativa. Les invitamos a coger cualquiera de los elementos que esta contenía que pudieran ser de su interés, frases, fotos... Una de las participantes leyó la idea que había escogido y esto dio lugar a mayor curiosidad y conversación, por lo que pocas veces más se recurrió a la bola narrativa.

Para finalizar, mostramos una pregunta en el ordenador portátil usado anteriormente sobre los posibles cambios que podrían existir en la psicología si usáramos las gafas de la interdependencia (véase anexo 4). Fue lo último sobre lo que se conversó y tras este momento llegaron los agradecimientos y la despedida.

La conversación grabada fue transcrita literalmente, se procuró ser detallista, en la medida de lo posible, con los elementos de comunicación no verbal como risas, pausas, etc. (Rapley, 2014, citado en González, 2021). Se obtuvieron un total de 38 páginas, a partir de las que se realizó el análisis de la información. Se tomaron fotos, a modo de registro visual de lo dibujado y creado por los participantes con los materiales que se dispusieron (véase Anexo 6).

#### **- Análisis de datos**

Llegado a este punto del proceso y realizada la transcripción del texto, pasamos al análisis de la conversación. Para llevarlo a cabo hemos seguido un análisis cualitativo de forma inductiva por categorías emergentes (Gibbs, 2012; Echevarría, 2005). Ya que se han ido construyendo las categorías con relación a lo que se ha encontrado en el texto y no en base a ideas prefijadas. Teniendo en cuenta que:

Dentro del ámbito del análisis cualitativo, se utiliza un análisis por categorías cuando no se busca reconstituir el discurso social en su conjunto y globalidad, sino más bien rescatar temáticas, ideas y sentires que se encuentran presentes en las narrativas recogidas. (Echevarría, 2005, p. 9)

En primer lugar, realizamos una lectura comprensiva del texto, con el objetivo de obtener una visión general de esas ideas, significados y opiniones que surgieron de los participantes acerca de las relaciones afectivas sanas desde la visión de la interdependencia. Con esta primera toma de contacto, no pretendíamos acotar fragmentos de información ya que eso llegaría posteriormente.

Cabe destacar que este proceso analítico es circular y recursivo, pues se trata de respetar la naturalidad y subjetividad de lo expresado, sin distorsionar la construcción de significados para que encajen en un marco de análisis concreto (Echevarría, 2005, p. 9). Por lo que, una vez realizada la primera lectura, procedimos a la segunda, pero esta vez comenzamos a extraer segmentos que reflejaban las ideas y significados principales surgidos en la conversación. La información ha sido trabajada mediante citas directas del texto, ya que es la manera que más fidelidad guarda con lo expuesto por los participantes (Echevarría, 2005, p. 10).

El siguiente paso fue realizar una puesta en común con las tutoras de investigación, donde surgirían las categorías del texto. Dichas categorías se formaron mediante un acuerdo interjueces, este método permite establecer un consenso entre los diferentes miembros de un grupo de investigación sobre el tema investigado (Cremades, 2017, citado por González, 2021). Por lo tanto, se tomaba de forma conjunta cada una de las decisiones necesarias durante el proceso.

Tras 3 encuentros presenciales finalmente hemos creado 18 categorías que se muestran en el apartado de hallazgos.

## **HALLAZGOS**

En este apartado, presentamos el sentido y significado de las 18 categorías que emergieron del análisis de las opiniones, creencias e ideas expuestas en la conversación. Deseamos presentarlas, como se muestra en la Figura 1, a través de un rizoma. En él, los elementos representados no siguen una organización jerárquica, sino que poseen la misma importancia (Deleuze & Guattari 1972:13, citado en Reyes et al., 2021). Por ello, al igual que en el rizoma, estas 18 categorías invitan a entenderlas desde una mirada de circulación de procesos, de manera no jerárquica y acentrada.

Figura 3

Rizoma de categorías recogidas en el texto



Nota: elaboración propia.

Desde esta consideración rizomática de las categorías, podríamos empezar por cualquiera de ellas. Nosotros hemos optado por empezar presentando todas esas ideas tan diferentes que dan forma y color al nosotros, ya que, aunque pueda parecer que tenemos claro su significado, nos inundamos de ambigüedad al intentar definirlo. Por esta razón, empezamos con las distintas formas que adopta el nosotros: *El nosotros crea el yo*, *Relación de relaciones*, *In between*, *Nosotros como compromiso*, *Nosotros a veces, nosotros siempre* y *Nosotros como todos iguales*. Por último, *Sin palabras para hablar del nosotros* que apresa la sensación manifiesta por los participantes de que no tenemos un lenguaje para hablar del nosotros.

Continuaremos con aquellas categorías en las que aparece en escena la individualidad. Así emergen categorías como: *Somos individuos dentro de un grupo*, *Yo + tú = nosotros*, *Bien conmigo - bien con los otros*, *Pre-existencia de individualidad*, *La individualidad baña las experiencias cotidianas*, *Nuestra sociedad ha elegido el yo*, *Los peligros del yo*, *La individualidad como protección* o *Pensamiento en base al yo*.

Por último, presentaremos 2 categorías que tienen un carácter de propuestas alternativas, estas son: *Una alternativa a la individualidad, educarnos en interdependencia* ya que como expresan nuestros compañeros tiene que haber una base de conocimiento y educación para que podamos hablar de un nosotros. Para finalizar, respondiendo a la pregunta que realizamos en la conversación: “¿Qué cambiaría si entendiéramos muchos de los elementos de

la psicología desde la interdependencia?”, aparece la categoría *La persona en diferentes ambientes*.

A continuación, presentaremos las categorías con su respectiva definición y algunas de las citas más representativas. Además, en el anexo 7 pueden consultarse las categorías con todas sus citas.

Comenzamos desplegando esas 7 categorías que apresan el sentido del nosotros expresado durante la conversación:

- **El nosotros crea el yo.** Esta primera categoría hace alusión a las ideas que ponen de relieve que es a partir de la interacción con los demás lo que nos permite formar el yo. Por lo que necesitamos las relaciones para crearnos y definirnos a nosotros mismos como personas. Como vemos reflejado en la siguiente cita:

*“al final todo se está construyendo en base a las relaciones. O sea, yo construyo mi autoconcepto en base a las relaciones que tengo, yo construyo mi autoestima en base al feedback que me hacen...” (pág. 6)*

Además, se aprecia la imposibilidad de ser sin existir las relaciones previamente, como aquí se ilustra:

*“Y el Ubuntu que también lo hemos hablado, que es el “yo soy porque nosotros somos”, o sea, primero somos nosotros y ya luego soy capaz de ser un yo...” (pág. 16)*

- **Relación de relaciones.** Para comprender la idea que apresa esta categoría, debemos tener en cuenta que se considera el diálogo interno que tiene una persona consigo misma, como una relación. Por lo que, al formarse una relación entre varias personas, tendría lugar una relación de relaciones, siendo estas últimas, aquella relación que tiene cada persona con una misma. Nuestro compañero expresa esta idea en la siguiente cita:

*“yo creo que en una relación no solo está el yo, el tú o nosotros sino también está el “yo conmigo”, yo también tengo una relación conmigo mismo, con quién hablo y la mayor parte del tiempo mientras estamos teniendo esta conversación estamos teniendo una conversación interna y después también el “tú contigo” y el “nosotros” y creo que cualquier relación tanto “yo conmigo” puede afectar a*

*“nosotros”, “yo contigo” puede afectar a nosotros como mi relación conmigo puede afectar a tu relación contigo...”(pág. 26)*

- **In between.** Esta categoría defiende la importancia de lo que ocurre cuando estamos en relación. No sólo de cómo repercute a cada una de las personas, sino de lo que se produce en medio. Vemos como a continuación se expresa esta idea:

*“no es lo que soy yo y lo que eres tú, sino lo que ocurre cuando estás en relación.”  
(pág. 5)*

- **El nosotros como compromiso.** Esta idea del nosotros implica compromiso, lo que lleva consigo costes y sacrificios. Los participantes nos han mostrado que hay que estar dispuestos a comprometerse, a exponerse emocionalmente, a invertir recursos, incluso a realizar sacrificios, para poder formar un nosotros.

*“tienes que entender que estar en una relación implica mucho trabajo, mucha responsabilidad emocional, mucho compromiso, mucho revisar tus creencias...”  
(pág. 4)*

- **Nosotros a veces, nosotros siempre.** Esta categoría, en primer lugar, incluye aquellas citas que hacen referencia a la idea del nosotros de una forma selectiva, expresan que este se compone de personas cercanas a mí o de mi grupo.

*“O sea si es verdad que por ejemplo si yo pienso en mi pareja hoy, yo soy como soy ahora porque es verdad que hemos vivido un nosotros con mi pareja, he vivido un nosotros con mi familia, pero porque he estado incluida ahí, pero también eres tú cuando vives con otras personas sin formar ese nosotros. (...) si es verdad que hablamos, nos llevamos bien, pero yo no me considero un, nosotras.” (pág. 17)*

En contraposición a este pensamiento, surge el nosotros siempre, compuesto por todas las personas que están en nuestro ambiente sean cercanas o no. Y así lo expone Alejandro:

*“Somos el nosotros porque estamos reunidos aquí para hablar de un tema, punto final. Entonces claro, si yo la definición que le doy al nosotros parte de cuanto me aporta a mí ese grupo, sigo dando una definición del nosotros desde el punto de vista individual...” (pág. 18)*

- **Nosotros como todos iguales.** A lo largo de las categorías que reflejan un nosotros, en esta, nuestros compañeros hablan de cómo surge en la sociedad la idea de individualidad en contraposición a años en los que se buscó un nosotros impuesto, en el que todos debíamos regirnos por los mismos patrones.

*“hace pues 40 o 50 años solo había un patrón y tú hacías esto con tu vida (...) a ellos se les inculcó que tenían que ser todos iguales (...) Y yo creo que a lo mejor por eso nos pasa a nosotros, que venimos de un nosotros impuesto y ahora por cualquier camino queremos decir que somos, no sé, yo.” (pág. 15)*

Además, según expresa Alejandro, la reacción a ese nosotros impuesto ha sido tan extrema que hemos llegado al polo opuesto, la máxima individualidad.

*“Entonces tú tienes una balanza que se ha decantado durante toda la vida por la sociedad (...) Entonces he tenido que desequilibrar la balanza hasta un punto en el que he creado una individualidad tan tóxica o más aún si cabe que la sociedad que teníamos antes.” (pág. 16)*

- **Sin palabras para hablar del nosotros.** Ponemos de manifiesto que no tenemos un lenguaje con el que hablar del nosotros por lo que recurrimos a la individualidad o a la suma de las partes para expresarlo. En las siguientes citas se ve muy bien reflejado:

*“siempre hablamos de yo referido a ti, o tu referido a mí. Realmente ni siquiera, dentro de la sociedad, ni siquiera nuestro lenguaje nos permite hablar en una, como una comunidad.” (pág. 15)*

A continuación, mostramos las 9 categorías que apresan el sentido de individualidad.

- **Somos individuos dentro de un grupo.** Los seres humanos somos seres sociales por lo que estamos rodeados de personas y en interacción con ellas.

*“yo soy una oveja negra, yo siempre digo es una oveja negra dentro de un rebaño de ovejas negras. Porque, al fin y al cabo, somos dentro de un grupo, es que no existe el ser humano sin grupo...” (pág. 33)*



- **Yo + Tú = Nosotros.** En esta categoría entendemos el nosotros como una simple suma de las partes, dos personas individuales deciden libremente formar una relación, de ahí nace el nosotros.

*“primero tiene que estar tu yo, tu yo por otro lado, y después formamos un nosotros.” (pág. 3)*

- **Bien conmigo, bien con los otros.** El bienestar personal de cada uno de los individuos de la relación es lo que trata de expresar esta categoría. Como relatan nuestros compañeros y compañeras a continuación, antes de establecer una unión con alguien, debemos estar bien con nosotros mismos.

*“Yo para poder estar con alguien me tengo que querer a mí misma, o sea cuando yo empiezo a quererme a mí misma, yo entiendo que yo como persona puedo vivir perfectamente sola sin esa persona, puedes estar en una relación sana...” (pág. 2)*

- **Pre-existencia de individualidad.** Con esta categoría recogemos la idea que muestran algunos de los chicos y chicas: aunque seamos seres sociales y vivamos experiencias conjuntas, lo que hacemos cada uno con ellas es lo que nos define como seres individuales. Así lo comenta Noelia:

*“Qué hacemos con lo que hemos vivido es cosa nuestra, no cosa de nosotros...” (pág. 7)*

- **La individualidad baña las experiencias cotidianas.** En la conversación vemos que cuando hablamos de nuestras experiencias personales recurrimos mucho más a la individualidad que cuando expresamos ideas de forma más general.

*“todo lo que tú eres está definido en base a las relaciones que has tenido y las que tienes (...) Desde mi experiencia yo llevo 3 años con mi novio (...) tú tienes que tener claro que eres una persona diferente a tu novio, a tu pareja o a con quién estés.” (pág. 9)*

- **Nuestra sociedad ha elegido el yo.** A modo de explicación al porqué está tan presente la individualidad, surge esta categoría en la que exponemos que nuestra sociedad nos impulsa a concebimos como seres individuales.

*“Es porque es mucho más fácil al final controlar individuos, seres individuales o seres que se creen que son individuales que controlar una gran masa que está unida y que es dependiente entre sí y que tienen una buena relación de dependencia.”* (pág. 8)

Como bien se expone en la siguiente cita, todo ello nos lleva a la competitividad, a no pensar en los otros y mirar siempre por nuestro bienestar propio.

*“En un mundo tan competitivo pararme a agarrarte a ti para yo frenar mi camino, es como súper difícil.”* (pág. 12)

- **Los peligros del nosotros.** Nos llega la idea de lo peligroso que puede ser olvidar las necesidades de uno mismo, ya sea por tratar a todos los integrantes del grupo como iguales o por llegar a un nivel tan alto de compromiso que te anule como persona.

*“Porque si es verdad que en una relación (...) no puedes olvidarte tu individualidad, porque la sigues teniendo, y si anulas tu individualidad es muy peligroso...”* (pág. 4)

- **Individualidad como protección.** En esta categoría ha salido a flote una posible justificación del uso predominante del individualismo. Pues en la conversación hemos llegado a la conclusión de que esta es una manera de protegerse. El pensar que las cosas dependen de nosotros mismos puede hacer que nos sintamos más seguros, ya que elimina esa incertidumbre que puede generar el creer que dependes de otras personas y sus decisiones, además de eliminar la posibilidad de sufrir.

*“Sesgo de Ilusión de Control (...) si tú crees que todas las cosas dependen de ti, incluidas las relaciones (...) vas a sentir más seguridad que si crees que las cosas no dependen de ti, si no de tu relación con el resto”* (pág. 8)

- **Pensamiento en base al yo.** Los participantes expresan en las citas que engloba esta categoría que nos han inculcado la idea de que para conseguir una estabilidad emocional el yo es lo primordial. Es la base y es imposible construir esa estabilidad sin él. Así lo comenta Jaime:

*“Al final, todo lo que nos llega siempre es, para tú tener una estabilidad emocional es el yo. O sea, yo tengo que estar bien...”*(pág. 6)

Esto hace que en ocasiones no contemplemos otras maneras de pensar, ya que el yo siempre estará presente por la manera en la que se han configurado esas ideas.

*“Nuestra mente ha sido configurada así, porque yo creo que un gato en una manada no se plantea que yo soy un ser individual.” (pág. 29)*

Para finalizar este apartado, vemos las 2 categorías que surgen a modo de alternativa a lo que conocemos.

- **Alternativa a la individualidad, educarnos en interdependencia.** Comentamos que precisamente por cómo nos han educado, no conocemos una alternativa a la individualidad. De ahí nace el contenido de esta categoría, de la necesidad de educar dando a conocer una alternativa a esa individualidad tan interiorizada, de educar desde la interdependencia.

*“la idea no es compartir para recibir. Es compartir por el mero placer de compartir y como me han enseñado que yo te tengo que dar un juguete , tú me das otro (...) eso no es compartir, y es una movida porque partimos de ahí, de como nos han enseñado lo que significa ser un grupo...”(pág. 21)*

- **La persona en diferentes ambientes.** La idea que expresa esta categoría surge como respuesta a la invitación a reflexionar sobre qué cambiaría en la psicología si usáramos las gafas de la interdependencia. Se pone de manifiesto la importancia de tener en cuenta el contexto, las relaciones que rodean a la persona y todo lo que puede influir en ella, antes de pararnos a evaluar su conducta de manera individual y poner una etiqueta. Así lo explica Aitana:

*“Decir: así que esto es una etiqueta que resume una serie conductas que han sido causadas por un entorno, por un ambiente determinado que han hecho que la persona se comporte así. La persona no tiene fobia social y por eso se comporta así, se comporta así por una reacción causada porque sus compañeros cuando salió a clase se rieron de él.” (pág. 37)*

## DISCUSIÓN

Tras este recorrido por todo lo hallado en nuestro viaje por la senda de la interdependencia, nos dimos cuenta de que nuestras ideas preconcebidas acerca de este concepto iban a ir variando a lo largo del desarrollo de este trabajo. Vimos como nos inundamos de ambigüedad a la hora de hablar del nosotros. De hecho, es una de las preguntas que surgía en esa gran conversación: ¿Qué es el nosotros? Y es que como hemos visto a lo largo de este trabajo no tenemos una definición única de lo que significa el nosotros, si no que lo vemos reflejado en distintas y numerosas categorías. Esto nos ha enriquecido enormemente al ir descubriendo todas esas formas que adopta lo que podría parecer un mismo concepto.

Sin embargo, parece que lo tenemos más claro a la hora de hablar de la individualidad, quizás por lo que comentábamos en la introducción acerca de ese incremento significativo del individualismo en las últimas décadas (Santos et al., 2017). O quizás porque realmente ni siquiera tenemos un lenguaje para hablar de ese nosotros, como se refleja en la categoría *Sin palabras para hablar del nosotros*. Como nos cuenta López-Silva (2013) “la realidad es construida como un proceso histórico dentro de las interacciones sociales permitidas por el lenguaje” (p.13) entonces, si este no nos permite hablar de ese nosotros, nunca seremos capaces de expresarnos de forma relacional.

Convocando las palabras de nuestros compañeros, vemos como aparece en la categoría *Nuestra sociedad ha elegido el yo*, la idea de que la sociedad podría ser una causa de ese gran auge de la individualidad. Como nos narran, una posible explicación sería que es más sencillo convencer a personas individuales que a grandes masas. También aparecen en escena los distintos mensajes que recibimos a través de redes sociales, revistas, etc., que fomentan esa visión, ya que, como nos cuenta Vázquez (2000), el individualismo, entre otros, es uno de los valores que se transmiten mediante los medios de comunicación. Y es que vemos como en nuestra cultura se enfatiza el construirnos enfocados en el “yo”. Nos vamos desarrollando en torno a esos “auto”: autoestima, autoconcepto, autoconocimiento... conceptos que tanto gustan en nuestra disciplina y con los que se fomenta ese estilo de pensamiento. Pero ¿dónde quedan las relaciones? ¿Dónde queda la construcción conjunta de significados?

Esto nos lleva a reflexionar y a pensar que la idea que realizamos en la categoría *Alternativa a la individualidad, educarnos en interdependencia* podría ser una forma de conocer otros puntos de vista, explorar los sentidos de la realidad que estamos viviendo, y

pararnos a pensar sobre ese “modo automático” en el que vivimos expresado por nuestros compañeros.

Llegados a este punto, queremos convocar nuevamente a Gergen (2015), quien ha sido nuestra guía para encontrar la que es ahora la esencia de nuestra investigación: pasar de ese “yo” individual al “ser en relación”. Él nos cuenta que “El yo como centro de la historia se tiene que ir sustituyendo gradualmente por el *nosotros*, que se convierte en el principal protagonista de la narración de la vida, en el personaje central con lo que todo está relacionado” (Gergen, 2015, p. 26).

En el camino hacia ese yo relacional, inspirados por las ideas que surgen a lo largo del proceso conversacional y retomando lo que comentamos en la introducción, intentamos encontrar la forma de entender una de las preguntas que surgió en nosotros al descubrir la interdependencia: ¿Es esta la base de una relación afectiva sana? Veamos lo que nos relata Covey (1990):

Si soy emocionalmente interdependiente, obtengo dentro de mí mismo una gran sensación de valía, pero también reconozco mi necesidad de amor, de darlo y recibirlo.  
Si soy intelectualmente interdependiente, comprendo que necesito mis propios pensamientos con los mejores pensamientos de otras personas. (p.31)

Por lo que vemos que el nosotros, como representación de la interdependencia en las relaciones, nos da razones de sobra para configurar nuestra vida en base a ello. A esto se suma uno de los principios del Construccionismo Social (Gergen, 2010, citado en Garbiñe, 2018) “Todo lo que es real nace pues de alguna relación; las cosas se construyen socialmente” (p.47), por lo que todo lo que conocemos es gracias al significado que adopta mediante la interacción social, incluidos nosotros mismos. Pues en base a las relaciones pasadas somos como somos en este momento (Gergen, 2015), a través de las relaciones nos construimos, como también han expresado los participantes que nos han acompañado en este camino.

Si llevamos este ser relacional a la psicología como disciplina, desde nuestro punto de vista, apreciamos que esa relacionalidad está presente en muchas más ocasiones de las que somos conscientes. Empezando por la habitual terapia individualizada, si la vemos desde la

interdependencia, podríamos ver que no se trata de individuos, en ese momento se está en relación, se construye en relación, y se avanza en relación hacia el objetivo fijado. Y no solo a la hora de hablar de la consulta, también nos preguntamos: ¿Qué pasaría si los manuales o las formas de diagnóstico se viesan de forma relacional? Quizás cambiaría nuestra visión de la disciplina.

En la introducción nos planteábamos si quizás podría ser un nosotros el camino hacia el bienestar. Experimentar las relaciones desde la interdependencia como una forma de vivir sana y plena para las personas requiere un uso particular de las palabras, “al decir hacemos” dice Gergen (2015). Necesitamos de un discurso psicosocial donde el nosotros, las confluencias, los procesos de colaboración, de coordinación, la fascinación por nosotros... se hagan aún más presentes y visibles, en donde los relatos, las palabras de autores de nuestra disciplina que han hablado y hablan de ella sean escuchados, re-narrados, re-construidos por nosotros, futuros psicólogos.

El vivir y hacer psicología desde esta interrelacionalidad requiere, como así los expresan nuestros compañeros y autores, de un compromiso. Los participantes nos han mostrado que hay que estar dispuestos a comprometerse, a exponerse emocionalmente, a invertir recursos, incluso a realizar sacrificios, para poder formar un nosotros. Poder vivir en comunidades en las que nos recordemos y nos reconozcamos como seres relacionales nos permitiría sostener en el tiempo este compromiso que nos aleja del protagonismo de la individualidad.

Gracias a estos nuevos conocimientos y a lo que hemos descubierto a través de nutrirnos de las palabras de las personas que nos han acompañado en este trabajo, podemos afirmar que al terminar este TFG y echar la vista atrás nos damos cuenta de que hemos conseguido uno de nuestros objetivos iniciales: hacer un trabajo sobre un tema que nos apasionara. Un tema al que hemos dedicado tiempo y que con cariño nos ha permitido construir algo enriquecedor, no solo para este TFG sino también para nuestra vida personal. Una vez finalizado, nos quedamos empapados de esa relacionalidad, que, aunque al principio nos costó entenderla y desligarnos de la individualidad en la que nos vemos inmersos día a día, al revolcarnos en ella a través de la conversación con nuestros compañeros, autores y tutoras la hemos llegado a interiorizar, como diría Lev Vygotsky. Hemos llegado a darle el peso que consideramos que se merecen las relaciones, tanto en nuestra vida personal como profesional.

Nos llevamos con nosotros aprendizajes, experiencias, conversaciones con amigos y lo más importante, las ganas de seguir aprendiendo y formándonos en este apasionante mundo de la psicología.

## REFERENCIAS:

Coll, C. (1985). Acción, interacción y construcción del conocimiento en situaciones educativas. *Anuario de psicología*, 33(2), 59-70.

Corona, J. L. y Maldonado, J. F. (2018). Investigación Cualitativa: Enfoque Emic-Etic. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-4.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Ediciones Paidós 41.

Cremades, R. (2017, enero). Validación de un instrumento para el análisis y evaluación de webs de bibliotecas escolares mediante acuerdo interjueces. *Investigación Bibliotecológica*, 31(71), 127-149. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v31n71/2448-8321-ib-31-71-00127.pdf>

Echevarría, G. (2005). *Análisis cualitativo por categorías*. Apuntes docentes de metodología de investigación. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología.  
[https://www.academia.edu/16552418/ANALISIS\\_CUALITATIVO\\_G\\_ECHEVERRI\\_A\\_1\\_](https://www.academia.edu/16552418/ANALISIS_CUALITATIVO_G_ECHEVERRI_A_1_)

Gadamer, H. G. (1975). *Verdad y método I*. Sígueme.

Garbiñe, R. (2018). *Relaciones pasadas: explorando sus potencialidades. Conversaciones sobre el impacto de nuestras relaciones pasadas en el yo relacional* (Tesis doctoral, Universidad Ramón Llull). <https://www.tdx.cat/handle/10803/663436>

Gergen, K. J. (2015). *El ser relacional. Mas allá del Yo y de la Comunidad*. Desclée De Brouwer.

Gibbs, G. (2012). *El Análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Praxis.

- González, P. (2021). *Los entresijos del amor educativo: la construcción de su sentido con tres docentes de Educación Secundaria* [Trabajo Final de Máster, Universidad de La Laguna].
- Herrera, C. (2018, enero). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. *Revista General de Información y Documentación*, 28(1), 119–142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Levitt, H., Bamberg, M., Creswell, J., Frost, D., Josselson, R., y Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26-46. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000151>
- López-Silva, P. (2013). Realidades, Construcciones y Dilemas: Una revisión filosófica al construccionismo social. *Cinta de moebio*, 46, 9-25. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2013000100002>
- Miranda, S. (2010). *Cuerpos entrelazados* [Pintura]. Artelista. <https://www.artelista.com/obra/9894895478426586-cuerposentrelazados.html>
- Morales, J. F. (2000). Individualismo y psicología social. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(2), 223-239.
- Perahim, J. (1972). *Cuerpos entrelazados* [Litografía]. Plazzart. [https://www.plazzart.com/es\\_ES/compra/arte-moderno/jules-perahim-cuerpos-entrelazados-1972-litografia-firmada-y-numerada-513016](https://www.plazzart.com/es_ES/compra/arte-moderno/jules-perahim-cuerpos-entrelazados-1972-litografia-firmada-y-numerada-513016)
- Reyes, M. M., Ramos, C. R., y Arenas, M. C. (2021, octubre). Las mujeres del Museo Nacional de Antropología: una narrativa ausente en la Sala Mexica. *Complutum*, 32(2), 591-600. <https://doi.org/10.5209/cmpl.78584>
- Sancho-Gil, J. M. y Correa-Gorospe, J. M. (2019). Intra-acciones en el aprender de docentes de infantil, primaria y secundaria. *Educatio Siglo XXI*, 37(2), 115-140.



Santos, H., Varnum, M., y Grossmann, I. (2017). Global Increases in Individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228 –1239.

Sanz, E. (2022, abril 06). Interdependencia: La clave de las relaciones sanas [Mensaje en un blog]. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/interdependencia-clave-relaciones-sanas/>

Vázquez, M. Á. (2000, diciembre). Escuela y medios, un conflicto de valores. *Cuadernos de Pedagogía*, 297, 54-57. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/31025>

Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis Editorial.

## ANEXOS:

### Anexo 1: Invitación

Hola, somos Carla Martín y Jaime Ruano, estudiantes de 4ª de psicología y estamos realizando nuestro TFG sobre las relaciones afectivas sanas. Nos gustaría invitarte a ver lo habitual sobre lo que se dice, se experimenta, se piensa de las relaciones afectivas con ojos de turista, con una mirada audaz, y que nos acompañes en este bonito camino que nos llevará a suspender lo obvio.

¿Cómo lo haremos?

Queremos crear un grupo de estudiantes de 4º de psicología que, al igual que nosotros, estamos transitando en mundos y conocimientos diversos sobre las relaciones y sobre lo que se considera sano, para juntos-poder explorar significados, evocar experiencias vividas u observadas, compartir distintos puntos de vista... Para poder así enriquecernos mutuamente observando las relaciones afectivas sanas con las gafas de la Interdependencia.

Y se podrán preguntar, ¿qué es una relación sana? Desde nuestras gafas de la interdependencia, pensamos que es estar, sentirse como seres en relación, en un Nosotros. Sentirse en interdependencia es una de las cualidades para hablar de una relación sana ya que abre la posibilidad de suspender lo obvio, de esa distinción del Yo y el Otro tan característica y habitual que nos hace anteponer el “yo” a las relaciones.

Desde esta curiosidad, nos gustaría contar con tu presencia y tu voz en una sesión presencial llevada a cabo en la Facultad de Psicología el día 6 de abril a las 9:30 de la mañana.

Les agradeceríamos encarecidamente su asistencia. Muchas gracias de antemano.

Anexo 2. Bola Narrativa.



Anexo 3: Materiales empleados.



## Anexo 4: Presentación PowerPoint

*Desde nuestras gafas de la interdependencia, pensamos que es estar, sentirse como seres en relación, en un Nosotros. Ya que esto abre la posibilidad de suspender lo obvio, de esa distinción del Yo y el Otro tan característica y habitual que nos hace anteponer el "yo"*



¿Qué cambiaría si  
entendiéramos muchos de los  
elementos de la psicología  
desde la interdependencia?



Anexo 5: Imágenes del transcurso de la reunión.







## Anexo 7: Tabla de categorías

### Tabla 1.

#### *Análisis de datos en categorías*

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	CITAS
1. EL NOSOTROS CREA EL YO	A partir de la interacción con los demás se forma el yo, por lo que se necesitan relaciones para crearse y definirse a uno mismo como persona.	<p>(Pág. 5) “ no podría existir un yo individual sin un nosotros porque somos un conjunto de personas y de cosas...”</p> <p>(Pág. 6) “al final todo se está construyendo en base a las relaciones. O sea, yo construyo mi autoconcepto en base a las relaciones que tengo, yo construyo mi autoestima en base al feedback que me hacen...”</p> <p>(Pág. 8) “tu autoestima, tu autoconcepto, todo lo que tú eres, está definido en base a las relaciones que has tenido y las que tienes.”</p> <p>(Pág. 9) “todo lo que tú eres está definido en base a las relaciones que has tenido y las que tienes”...</p> <p>(Pág. 16) “Y el Ubuntu que también lo hemos hablado, que es el “yo soy porque nosotros somos”, o sea, primero somos</p>



---

nosotros y ya luego soy capaz de ser un yo...

(Pág. 34) “primero hay “yo relacional” para después crear un “yo individual”...”

(Pág. 30) “Porque proyectamos nuestro “Ego” en esa persona. Quiero decir, yo creo que soy en parte porque está esa persona.”

(Pág. 30) “aceptar que estamos en continua relación, que no somos un “yo” solo. O sea que mi “yo” está proyectado en mi madre, en mis amigos,(...) O sea creo que iría implícito la idea de aceptar eso que somos la continua fluctuación de nosotros...”

## 2. RELACIÓN DE LAS RELACIONES

Cuando se da una relación están convocadas dentro de ella “microrelaciones”, donde se entiende el diálogo interno como una relación en sí misma

(Pág. 26) “yo creo que en una relación no solo está el yo, el tú o nosotros, sino también está el “yo conmigo”, yo también tengo una relación conmigo mismo, con quién hablo y la mayor parte del tiempo mientras estamos teniendo esta conversación estamos teniendo una conversación interna y después también el “tú contigo” y el “nosotros” y creo que cualquier relación tanto “yo conmigo” puede afectar a nosotros, “yo contigo” puede

afectar a nosotros como mi relación conmigo puede afectar a tu relación contigo...”

(Pág. 27) “ese diálogo interno que tienes, lo tenemos por personas que hemos conocido, es decir, yo no hablo conmigo misma, yo hablo a lo mejor con una persona que he creado (...) entonces individualidad no es individualidad, es un nosotros ya que tengo un diálogo con experiencias”.

(Pág. 28) “yo no soy el Alex de 23 años. Soy Alex de 23 y 22 de 21, de 20 y todo eso me ha influido en ser el Alex de 23...”

(Pág. 35) “yo tengo mi relación conmigo, tú tienes tu relación contigo y en nuestra relación se crea un pacto.”

### 3. IN BETWEEN

Referido a lo que se produce dentro de una relación entre personas.

(Pág. 5) “no es lo que soy yo y lo que eres tú, si no lo que ocurres cuando estás en relación.”

#### 4. EL NOSOTROS COMO COMPROMISO

A la hora de formar una relación esto tiene un gran costo personal, por lo que en las relaciones se requiere sacrificio y esfuerzo.

(Pág. 30) “Yo creo que cuando nos relacionamos no está únicamente yo, tú y nosotros sino también está el “In between”

(Pág. 36) “ yo lo veo como que cuando estás en una relación el “In between”, nos afecta a ambos(...), imagínate que nosotros somos una pareja que llevamos tres años juntos y lo dejamos, pues hemos formado un nosotros aparte de ti y de mí y en ese nosotros también hemos volcado, hemos proyectado... ”

(Pág. 4) “tienes que entender que estar en una relación implica mucho trabajo, mucha responsabilidad emocional, mucho compromiso, mucho revisar tus creencias...”

(Pág. 10) “No nos comprometemos tanto porque tenemos más apoyo, más vínculos, más entornos.”

(Pág. 12) “no le importó dejar de hablar conmigo porque no estaba tan implicada en la relación como yo, porque no se comprometió, no se expuso emocionalmente que es lo que cuesta al final, porque si eres una persona, muy retraída emocionalmente, pues no te vas a exponer a que te hagan daño, entonces para ti es súper fácil decir “chao”...”

(Pág. 13) “¿Lo somos nosotros como el decir “Soy capaz

5. NOSOTROS A VECES, NOSOTROS  
SIEMPRE

Se expresa el “nosotros” de una manera selectiva, solo considero a las personas de mi grupo o cercanas a mí. Que surge en contraposición a la idea de que el nosotros aparece siempre que estás en un ambiente con personas, consideradas cercanas o no.

de crear un nosotros y dejar de anteponer el yo”? Para eso hay que sacrificar cosas...”

(Pág. 23) “comprometerse implica inversión, que pasa que ya la gente no quiere porque es perder cosas tuyas para dárselas al otro como: tiempo, dinero, tal...”

(Pág. 24) “con el tema y el auge de la individualidad la persona no está muy dispuesta a luchar por una relación.”

(Pág. 17) “O sea si es verdad que por ejemplo si yo pienso en mi pareja hoy, yo soy como soy ahora porque es verdad que hemos vivido un nosotros con mi pareja, he vivido un nosotros con mi familia, pero porque he estado incluida ahí, pero también eres tú cuando vives con otras personas sin formar ese nosotros.(...) si es verdad que hablamos, nos llevamos bien, pero yo no me considero un, nosotras.”

(Pág. 17) “No, porque para mí Aitana no está en mí, en mi nosotros, en mi grupo, en mi familia, en mis amigos. Pero sigue formando, pero he formado parte de mí yo gracias a ella sin un nosotros.”

(Pág. 18) “Somos el nosotros porque estamos reunidos aquí para hablar de un tema, punto final. Entonces claro, si

yo la definición que le doy al nosotros parte de cuanto me aporta a mi ese grupo, sigo dando una definición del nosotros desde el punto de vista individual...”

(Pág. 31) “si yo me identifico más con Ucrania que con Siria será porque yo estoy considerando a los ucranianos parte de mi endogrupo.”

(Pág. 31) “tenemos ese gen de grupo, que no es un gen, pero por llamarlo así de grupo, pero que creo que lo sacamos cuando nos conviene”

## 6. NOSOTROS COMO TODOS IGUALES

La individualidad surge en contraposición de la idea de un nosotros en el que no se daba lugar a diferencias individuales.

(Pág. 15) “ hace pues 40 o 50 años sólo había un patrón y tú hacías esto con tu vida (...) a ellos se les inculcó que tenían que ser todos iguales(...) Y yo creo que a lo mejor por eso nos pasa a nosotros, que venimos de un nosotros impuesto y ahora por cualquier camino queremos decir que somos, no sé, yo.”

(Pág. 16) “Entonces tú tienes una balanza que se ha decantado durante toda la vida por la sociedad (...) Entonces he tenido que desequilibrar la balanza hasta un punto en el que he creado una individualidad tan tóxica o

más aún si cabe que la sociedad que teníamos antes.”

7. SIN PALABRAS PARA HABLAR DEL NOSOTROS

Al querer hablar de los grupos o de ese “nosotros” recurrimos a la individualidad o a la suma de las partes ya que no existe un lenguaje que nos permita hablar de esta realidad.

(Pág. 12) “por mucho que parece que queramos expresar el... el “no individualismo” recurrimos al individualismo...”

(Pág. 15) “siempre hablamos de yo referido a ti, o tu referido a mi. Realmente ni siquiera, dentro de la sociedad, ni siquiera nuestro lenguaje nos permite hablar en una, como una comunidad.”

(Pág. 18) ”¿El lenguaje está hecho para hablar de interdependencia? Pues no estoy seguro...”

(Pág. 29) “Incluso en el colegio te lo enseñan, ósea, el nosotros es el plural del yo (..) no se puede sacar el yo de un nosotros.”

8. SOMOS INDIVIDUOS DENTRO DE UN GRUPO

Somos seres sociales por lo que siempre estaremos rodeados de personas y de la interacción con estas, pero no por ello se pierde individualidad.

(Pág. 5) “partimos del hecho de que somos seres sociales de por sí, entonces yo creo que no podemos existir o no podemos existir como somos ahora sin la sociedad y sin las relaciones que tenemos...”

(Pág. 8) “ese yo que hemos construido, sin las personas

## 9. YO + TÚ = NOSOTROS

El nosotros se forma por la unión de dos personas individuales que deciden libremente formar una relación, por lo que esta resulta de la suma de las partes.

que te rodean no sería nada, tú no podrías ser tú como individuo.”

(Pág. 33) “yo soy una oveja negra, yo siempre digo es una oveja negra dentro de un rebaño de ovejas negras. Porque, al fin y al cabo, somos dentro de un grupo, es que no existe el ser humano sin grupo...”

(Pág. 21) “no podemos esperar llegar al nosotros y añadir el yo (...) no perder ese yo por el nosotros sin individualidad”.

(Pág. 3) “Decido estar contigo, tú decides estar conmigo, vamos a formar un nosotros...”

(Pág. 3) “primero tiene que estar tu yo, tu yo por otro lado, y después formamos un nosotros.”

(Pág. 9) “tú tienes que hacer el trabajo de aceptar su individualidad y la tuya, independiente de que su individualidad y la tuya se hayan formado en base a otros nosotros, en otros contextos diferentes.”

(Pág. 19) “que necesitas personas individuales, y esa persona con su experiencia, con su punto de vista para poder formar ese nosotros.”

10. BIEN CONMIGO, BIEN CON LOS OTROS

Para poder formar una relación es necesario, en primer lugar, que ambas personas estén bien consigo mismo para, a partir de ahí, poder formar una relación sana.

(Pág. 21) "ahora mismo como estamos, tenemos que partir desde el yo hacia el nosotros"

(Pág. 19) "para mí estamos como demonificando el yo, ¿no? O sea, a mí no me parece mal, por lo menos mi opinión... no sé, sentirme parte de un nosotros e incluirme a mí..."

(Pág. 2) "Yo para poder estar con alguien me tengo que querer a mí misma, o sea cuando yo empiezo a quererme a mí misma, yo entiendo que yo como persona puedo vivir perfectamente sola sin esa persona, puedes estar en una relación sana..."

(Pág. 2) "Pero creo que es fundamental primero, en el sentido de decir, tú como persona que sepas estar solo, (...) a ver todo el mundo necesita apoyo, pero a lo que me refiero, lo que digo, es que no necesitas a otra persona para moverte en el mundo, si no que tú eres independiente pero cuando tu ya decides estar con otra persona ya es decir (...) vamos a formar un nosotros"

(Pág. 3) "tienes que estar bien con tu yo y la otra persona tiene que estar bien con su yo y luego formar un nosotros."



11. PRE-EXISTENCIA DE  
INDIVIDUALIDAD

Por mucho que seamos seres sociales y necesitemos vivir experiencias, lo que se hace con esas experiencias es únicamente la persona quien lo decide y es lo que le define como ser individual.

(Pág. 3) “¿Crees que en esa sociedad sería tan importante para formar una relación con los demás primero tener esa estabilidad con tu yo, después el otro tener esa estabilidad con el yo y juntarnos y salir un nosotros o como será en ese caso?”

(Pág. 7) “Qué hacemos con lo que hemos vivido es cosa nuestra, no cosa de nosotros...”

(Pág. 14). “ósea la elección de no fomentar la individualidad es individual.”

12. LA INDIVIDUALIDAD BAÑA LAS  
EXPERIENCIAS COTIDIANAS

Cuando hablamos de nuestras experiencias personales recurrimos mucho más a la individualidad que cuando expresamos ideas de forma más general.

(Pág. 2) “ A ver, yo por ejemplo llevo 10 años con mi pareja, (...) hemos un poco evolucionado y lo que yo comprendo ahora de estar en relación es primero, que yo para poder estar con alguien me tengo que querer a mí misma, o sea cuando yo empiezo quererme a mi misma yo entiendo que yo como persona puedo vivir perfectamente sola sin esa persona, puedes estar en una relación sana.”

(Pág. 9) “ todo lo que tú eres está definido en base a las relaciones que has tenido y las que tienes (...) Desde mi experiencia yo llevo 3 años con mi novio (...) tú tienes que tener claro que eres una persona diferente a tu novio, a tu pareja o a con quién estés.”

13. NUESTRA SOCIEDAD HA ELEGIDO EL  
YO

La sociedad en la que vivimos impulsa a  
concebirnos como seres individuales.

(Pág. 17) “ Yo tal vez estoy en clase y estamos viviendo cosas en clase, pero yo no formo un nosotros, no tengo por qué formar un nosotros con la clase, yo no, pff”

(Pág. 17) “Pero, yo creo que ahí en plan, si que te puedes formar un nosotros, pero que ese nosotros lo rompe un poco también las notas, por ejemplo, que es la competitividad que nombraba Alejandro antes.”

(Pág. 4) “ la sociedad hemos empezado como ha... poner el yo demasiado por delante en ciertas ocasiones o ciertos aspectos en que muchas veces se tiende a justificar el que todo vale cuando es por mi salud...”

(Pág. 6 ) “socialmente hablando, hemos perdido ese sentido de comunidad (...) no hay un nosotros porque nos hemos olvidado de cómo era”...

(Pág. 8) “Es porque es mucho más fácil al final controlar individuos, seres individuales o seres que se creen que son individuales que controlar una gran masa que está unida y que es dependiente entre sí y que tienen una buena relación de dependencia.”

#### 14. LOS PELIGROS DEL NOSOTROS

Peligrosidad que tiene el tratar a todos los integrantes de un grupo como iguales ya que se puede perder individualidad y al estar tan inmerso dentro de este olvidar las necesidades propias.

(Pág. 9) “yo creo que vivimos en un momento como tan rápido, (...) que es como si una persona me está suponiendo un mínimo esfuerzo, es como fuera, ya no me interesa, ya no te necesito en mi vida...”

(Pág. 12) “En un mundo tan competitivo pararme a agarrarte a ti para yo frenar mi camino, es como súper difícil”.

(Pág. 4) “Porque si es verdad que en una relación (...) no puedes olvidarte tu individualidad, porque la sigues teniendo, y si anulas tu individualidad es muy peligroso...”

(Pág. 23) “ese es el problema que de tanto compromiso te anula a ti...”

(Pág. 24) “el compromiso está bien sin olvidar que yo no solo soy madre, no solo soy pareja de, sin olvidar que yo no solo soy amiga.”

#### 15. INDIVIDUALIDAD COMO PROTECCIÓN

Al pensar que todo depende de nosotros mismos nos sentimos más seguros, ya que podemos controlar las situaciones, modificarlas...

(Pág. 6) “pensar en que si podemos tener una individualidad para protegernos de lo poco responsables emocionalmente que ha sido la gente con nosotros...”

(Pág. 6) “Para protegernos de malas experiencias sociales nos sentimos que tenemos una individualidad y que soy yo sola y una nube alrededor.”

16. PENSAMIENTO EN BASE AL YO

Se ha configurado el “yo” como base de nuestra estabilidad.

(Pág. 7) “Es un nosotros hasta que el yo se ve perjudicado...”

(Pág. 8) “Sesgo de Ilusión de Control (...) si tú crees que todas las cosas dependen de ti, incluidas las relaciones (...) vas a sentir más seguridad que si crees que las cosas no dependen de ti, si no de tu relación con el resto”.

(Pág. 6) “Al final, todo lo que nos llega siempre es, para tú tener una estabilidad emocional es el yo. O sea, yo tengo que estar bien...”

(Pág. 15) “ el único camino que se nos da es el yo. Y realmente vemos que, en otras sociedades, ese camino no es...”

(Pág. 20) “¿Realmente podemos pensar sin el yo? No.”

(Pág. 29) “Nuestra mente ha sido configurada así, porque yo creo que un gato en una manada no se plantea que yo soy un ser individual.”

17. ALTERNATIVA A LA  
INDIVIDUALIDAD, EDUCARNOS EN  
INTERDEPENDENCIA

Necesidad de educar en interpersonalidad, para saber que existe alternativa a la individualidad que se ha inculcado.

(Pág. 15) “ O sea no se me ocurre otra alternativa a la individualidad porque creo que es como me han educado...”

18. LA PERSONA EN DIFERENTES  
AMBIENTES

Debemos fijarnos en lo que sucede alrededor de la persona y las relaciones en las que está inmerso a la hora de evaluar su conducta y entenderla.

(Pág. 21) “la idea no es compartir para recibir. Es compartir por el mero placer de compartir y como me han enseñado que yo te tengo que dar un juguete , tú me das otro (...) eso no es compartir, y es una movida porque partimos de ahí, de como nos han enseñado lo que significa ser un grupo...”

(Pág. 22) “Yo creo que para planteárselo tienen que conocer, es decir, si no sabes que hay alternativas...”

(Pág. 32) “Yo creo que hay que tener en cuenta el ambiente y las circunstancias. En plan creo que también tú eres diferente conmigo que a la relación que tienes con Alberto o sea que nuestro nosotros es diferente al que tú tienes con Alberto por lo que hemos hablado de experiencia, circunstancias, situaciones, aprendizaje, contexto, escala temporal...”

(Pág. 37) “Decir: así que esto es una etiqueta que resume una serie conductas que han sido causadas por un entorno, por un ambiente determinado que han hecho que la persona se comporte así. La persona no tiene fobia social y por eso se comporta así, se comporta así por una reacción causada porque sus compañeros cuando salió a clase se rieron de él.”

---

*Nota: categorías que se presentan durante el texto.*