



# **RELACIÓN ENTRE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AMOR ROMÁNTICO**

**Alumna: Vázquez Moreno Jailene Michel**

**Materia: Seminario de tesis**

**Catedrático: Cordero Gordillo María del Carmen**

**Carrera: Psicología general**

**Grado: 8°**

**Grupo: A**

**PASIÓN POR EDUCAR**



# Portadilla

## **Autorización de impresión**

## Dedicatoria

# **INDICE TENTATIVO**

Introducción

## **Capítulo I**

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Preguntas de investigación

1.2 Objetivos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.4.1 Variables

1.5 Metodología

1.5.1 Ubicación

1.5.2 Diseño de técnicas de investigación

## **Capitulo II**

2. antecedentes

2.1 origen de la dependencia emocional

2.2 Definición de dependencia emocional y amor romántico

2.3 ¿Cómo comienza la dependencia emocional?

2.3.1 Que influye para ser una persona dependiente

2.4 primeros aportes sistemáticos de la dependencia emocional

2.5 Origen de la palabra amor

2.6 dependencia emocional y amor verdadero.

## **Capítulo III**

3. Marco teórico

3.1 Teoría del apego John Bolwby

3.2 factores asociados al amor romántico

3.3 triangulo del amor según Sternberg

3.3.1 ¿Qué es el amor?

3.3.2 elementos fundamentales del triángulo del amor

3.3.3 formas de amar según Sternberg

3.4 aprendizaje observacional según Albert Bandura

3.5 teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson

3.5.1 los 8 estadios psicosociales

## INTRODUCCION

En la actualidad se ve a la dependencia emocional como algo sin importancia pero no sabemos las consecuencias que esta pueda tener, la dependencia emocional es un patrón psicológico que incluye, necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, 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, debido a esto muchos la confunden con algo sano pero diferenciar esta del amor verdadero nos puede ser muy útil y es por eso que esta investigación radica en conocer cuál es la relación entre dependencia emocional y amor romántico, debido a que se ha observado que es el caso de algunos alumnos de la universidad del sureste campus Comitán.

En la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas, siendo así afecta el ámbito educativo, social y personal de las personas. El amor es valorado como un sentimiento vital y trayectoria a largo plazo, siendo conceptualizado como una de las emociones más intensas y deseables, y el querer sentirse amado nos puede llegar a confundir estos términos y caer en un ambiente toxico para las personas involucradas.

Por estas y otras causas considero que es importante saber diferencias la dependencia emocional del amor romántico, saber cuáles son las causas de la dependencia ya que se puede generar desde la infancia creando así un tipo de apego no sano, permitiendo así conocer cuáles son los tipos de apego que existen, así mismo hablare de por qué suele confundirse estos dos conceptos ya mencionados y saber cómo influye todo esto en las relaciones interpersonales y crear lazos afectivos.

El objetivo de esta investigación es llegar a conocer cuáles son las consecuencias de no diferenciar la dependencia emocional de un amor romántico son la baja autoestima, bajo rendimiento escolar, afecto el estado de ánimo y en las relaciones interpersonales.

Mi tesis se dividirá en IV capítulos, en el capítulo I contendré las bases teóricas de mi investigación, así como también contiene mi protocolo de investigación donde se plantea el problema los objetivos a cumplir , la hipótesis, la justificación que habla de la importancia de mi trabajo de investigación y el porqué de realizarla.

En el capítulo II hablo sobre el origen y antecedentes de toda esta problemática, como el origen de la dependencia emocional, las definiciones de ambos conceptos, como comienza, que influye para ser una persona dependiente, los primeros aportes sistemáticos de la D.E, origen de la palabra amor y un poco de como antes se relacionaban estos dos términos, consta en hablar sobre acontecimientos antiguos sobre mi tema de investigación.

En el capítulo III hablare de mis bases teóricas en el cual abordare temas como la teoría del apego John Bolwby, factores asociados al amor romántico, triangulo del amor según Sternberg, ¿Qué es el amor?, elementos fundamentales del triángulo del amor, formas de amar según Sternberg, aprendizaje observacional según Albert Bandura, teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, los 8 estadios psicosociales, todo esto para explicar más afondo sobre estos temas teniendo asi bases que respalden mi investigación.

En el capítulo IV hablare sobre mis técnicas de investigación en las cuales utilizare entrevistas y encuestas para tener información de mi objeto de estudio.

## **Capítulo I**

**TEMA:** Relación entre dependencia emocional y amor romántico

**OBJETO DE INVESTIGACION:** adolescentes con dependencia emocional

**ESPACIO FISICO:** carrera de psicología en UDS.

**TIEMPO:** adolescentes de 17 a 21 años

**ORACION TOPICA:** Relación entre dependencia emocional y amor romántico en adolescentes de 17 a 21 años de la carrera de psicología en UDS.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

El desarrollo evolutivo de cada individuo nos permite relacionarnos con otras personas y los primeros lazos afectivos que un ser humano es con la familia. Esto hace que los familiares sean un modelo de referencia que permite empezar a desenvolverse y adquirir experiencia. Se construye un esquema, en el que los vínculos afectivos que establecen van dejando huella, muchas positivas y otras no tanto, en las cuales hacen que el niño o la niña afronten la experiencia de una forma determinada a lo largo de su vida. Estas mismas experiencias podrán modificar sus esquemas, sus modelos y su percepción de la vida, y de alguna manera su visión al establecer sus lazos dependerá de haber tenido o no la base afectiva adecuada.

En la etapa de la adolescencia se genera con mayor auge el querer establecer este tipo de relaciones con sus pares, muchos jóvenes comienzan a sentir la necesidad de establecer lazos sin medir algunas consecuencias.

Para los adolescentes el diferenciar una dependencia emocional con un amor de verdad puede ser complejo, ya que muchos se dejan llevar por estereotipos o una idealización dependiendo de cómo hayan sido sus relaciones afectivas primarias, les dará una perspectiva de como deberá ser su relación afectiva "sana".

Para la organización mundial de la salud (OMS, S.F)"la dependencia emocional, es una adicción física y psicoemocional", es decir que se podría hablar de una conducta no saludable que necesita ser modificada.

Actualmente en los jóvenes se ha generado un estilo de apego hacia la pareja, una dependencia emocional cuando tiene una relación disfuncional, el miedo a que la otra persona los deje y el concepto que tengan de sí mismos dependerá directamente de los demás de esta manera la exageración que ocurre cuando esto llega a pasar puede tener muchas consecuencias, tales son como la depresión,

ansiedad, obsesión, ve al mundo como algo peligroso, llevar a las parejas al límite, problemas de autoestima, hasta el suicidio entre muchos más.

El tener un problema de esta índole no es cualquier cosa ya que realmente nos puede causar problemas con nuestra salud mental, nos genera una inestabilidad a lo largo de una relación como esta y poco a poco se generan síntomas de ansiedad y sin darnos cuenta estamos a un paso de la depresión.

La dependencia emocional afecta en el desarrollo psicológico de la persona, también afecta en las habilidades sociales como el área de cognición, de la afectividad, las actividades interpersonales y en el control de impulsos.

Este problema se identifica en adolescentes de 17 a 21 años de edad en la universidad del sureste de la carrera de psicología debido a que ha afectado su rendimiento escolar y sus relaciones interpersonales.

## **1.1 Preguntas de investigación**

¿Cuál es la diferencia entre dependencia emocional y amor romántico?

¿Cuáles son las causas de la dependencia emocional en alumnos de psicología de la universidad del sureste?

¿Cuáles son las consecuencias de confundir la dependencia emocional con el amor romántico en alumnos de psicología de la universidad del sureste?

¿Por qué suele confundirse la dependencia emocional?

¿Qué tipos de apego hay?

## **2. Objetivo general**

Analizar las consecuencias de confundir la dependencia emocional con amor romántico en alumnos de psicología de la universidad del sureste.

### **2.1Objetivos específicos**

- Distinguir la diferencia entre dependencia emocional y amor romántico.
- Analizar las causas de la dependencia emocional.
- Conocer los tipos de apego que hay.
- Explicar porque suele confundirse la dependencia emocional con el amor romántico.
- Conocer cómo influye el apego en las relaciones interpersonales.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La importancia de esta investigación radica en diferenciar la dependencia emocional y el amor romántico ya que muchos de los adolescentes confunden estos términos y llega a tener muchas consecuencias que a lo largo de la vida de cada uno se van generando, así mismo es importante saber cuáles son las causas que provoca una dependencia emocional. Por lo cual mi objeto de estudio son alumnos de psicología de la universidad del sureste ya que en algunos casos ha afectado su rendimiento escolar, su estado emocional y sus relaciones interpersonales.

El tema de la dependencia emocional hoy en día ha llegado a sorprenderme debido a las consecuencias que pueden llegar a tener y el hecho de diferenciar estos términos nos dirá como podríamos generar relaciones interpersonales sanas para no caer en una dependencia emocional, ser más independientes y tener una buena salud mental. De igual manera que tipo de apego tenemos ya que este se genera en la infancia con las figuras paternas que al principio es casi la única.

Todos tenemos un estilo de relacionarme y este mismo varía en función del nivel de confianza que tengamos a esas personas con las que interactuamos. Pero hay que preguntarnos ¿se necesita la aprobación de los demás para entender que hemos hecho algo bien o muestras de afecto para sentirnos seguros en la relación?, ¿crees que sufres de celos en tu relación?, así como estas preguntas podríamos tener muchas más pero aquí vemos la importancia del apego.

Así como conocer las causas del apego emocional es importante saber los beneficios que nos traerá saber cuándo es una dependencia emocional y cuando es un sentimiento real. Podremos conocer qué hacer cuando identificamos una relación así y poder prevenir muchas consecuencias que para algunos son una tontería pero cuando hablamos de crisis de ansiedad y depresión no es un juego.

El amor verdadero parte del amor propio, que tanto me amo a mí para poder amar a otra persona, nos ayudara a saber cuáles son las cosas que realmente queremos y necesitamos en nuestra vida sin necesidad de aprobaciones de los demás, conocer estos términos nos dejara ver de una manera más clara que realmente querremos y buscamos en esa persona sin caer en una relación toxica, cuidando nuestra salud mental a costa de todo.

Considero importante este tema ya que se han visto casos de autoestima baja, problemas de ansiedad, tomando en cuenta que la ansiedad es solo un puente para generar algún otro problema o trastorno como la depresión, TOC, trastorno dependiente de la personalidad, obsesiones entre otras.

Por su parte hablar a tiempo sobre esto podría prevenir a muchos jóvenes dentro de este rango, mejorar sus relaciones interpersonales con sus compañeros y fuera de la escuela y por su parte mejorar el rendimiento escolar ya que conocerán como manejar un poco más sus emociones a través de la inteligencia emocional que el autoestima y amor propio nos proporciona.

## **4. HIPÓTESIS**

Las consecuencias de no diferenciar la dependencia emocional de un amor romántico son la baja autoestima, bajo rendimiento escolar, afecto el estado de ánimo y en las relaciones interpersonales.

### **4.1 Variables**

Variable independiente: apego y amor romántico.

Variables dependientes: dependencia emocional, bajo rendimiento escolar y afecto al estado de ánimo.

## 6. METODOLOGÍA

- **Método:** El método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente, te por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica.(Tamayo,2003,28)

- **Metodología: tipo de método**

Análítico: Este método “consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo, las relaciones entre éstas”, es decir, es un método de investigación, que consiste en descomponer el todo en sus partes, con el único fin de observar la naturaleza y los efectos del fenómeno. (Gómez, 2012).

Deductivo: Es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular. (Gómez, 2012).

- **Tipo de investigación:**

Documental: Según Baena (1985), la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información.

Campo: Según el autor (Santa palella y feliberto Martins (2010)), define: La Investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta. (pag.88)

- **Enfoque metodológico:**

Cuantitativo: se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas. (Sampieri, 2004)

Cualitativo: se basa en un esquema inductivo y su método de investigación es interpretativo, contextual y etnográfico. Este método captura la experiencia de los individuos y estudia ambientes naturales. (Sampieri, 2004)

- **Corriente epistemológica:**

Psicoanálisis

Cognitivo conductual

- **Técnicas de investigación:**

-Campo: entrevista y encuestas

-documental: consultas sitio web y consultas bibliográficas

- **Ubicación:**

La investigación se realizara en la universidad del sureste campus Comitán a alumnos de la carrera de psicología de 2do a 8vo cuatrimestre de 18 a 21 años de edad, en un periodo de 6 a 7 meses de investigación.

- **Criterios de inclusión:**

Alumnos de la carrera de psicología de 2do a 8vo cuatrimestre de la universidad del sureste campus Comitán.

- **Criterios de exclusión:**

Alumnos que no estudian psicología en la universidad del sureste campus Comitán.

