

INDICE TENTATIVO

Introducción

Capítulo I

1.1 Planteamiento del problema

1.2 Preguntas de investigación

1.3 Objetivos

1.4 Justificación

1.5 Hipótesis

1.5.1 Variables

1.6 Metodología

1.6.1 Ubicación

1.6.2 Diseño de técnicas de investigación

Capítulo 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

3.1.1 puntos principales de la teoría del apego

3.1.2 ¿Qué es el apego afectivo?

3.1.3 Tipos de apego

3.2 Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad"

3.2.1 definición de apego

3.3 triangulo del amor según Sternberg

3.3.1 ¿Qué es el amor?

3.3.2 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

Capítulo III

3. Marco teórico

3.1 Teoría del apego John Bowlby

Una de las teorías más influyentes en la dependencia emocional es la teoría del apego de John Bowlby, esta nos habla sobre como desde la infancia influyen nuestras relaciones interpersonales, hasta cuando somos adultos.

El psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1907 – 1990) creía que las causas del estado de salud mental y los problemas de comportamiento podían atribuirse a la primera infancia. De hecho, la teoría del apego de John Bowlby enuncia que venimos preprogramados biológicamente para construir vínculos con los demás y que estos nos ayudan a sobrevivir.

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo). Así mismo veremos las consecuencias de esta misma y como nos afecta en la vida adulta.

Una de las definiciones de esta teoría es por el mismo autor quien dice que “La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”. John Bowlby (1998).

Para este autor es importante los sucesos de nuestra infancia para determinar cómo son nuestras relaciones interpersonales en el ahora y que consecuencias pueden causarnos.

3.1.1 puntos principales de la teoría del apego

Esta teoría se caracteriza por ser un estudio interdisciplinario que abarca los campos de las teorías psicológicas, evolutivas y etológicas. Estos son sus puntos principales:

1. – Necesidad innata del niño de unión con una figura principal de apego (monotropía)

John Bowlby creía que debería existir un vínculo primario más importante que otros y cualitativamente diferente, y que este generalmente se creaba con la madre. No obstante, no descartó la posibilidad de la existencia de otras figuras de apego para el niño. Esencialmente, Bowlby sugirió que la naturaleza de la monotropía (apego conceptualizado como un vínculo vital y cercano con una sola figura de apego) significaba que si no se iniciaba o se rompía el vínculo materno, se producirían graves consecuencias negativas, posiblemente incluyendo psicopatía sin afecto. La teoría de monotropía de Bowlby condujo a la formulación de su hipótesis de privación materna.

2. – Un niño debe recibir el cuidado continuo de la figura de apego más importante durante los primeros años de vida

Para Bowlby, si se retrasaba la maternidad entre dos años y medio o tres sería casi inútil. Es más, si se retrasa hasta después de 12 meses, los niños experimentarían un período crítico. La suposición subyacente de la hipótesis de privación materna de Bowlby es que la interrupción continua del vínculo primario podría dar lugar a dificultades cognitivas, sociales y emocionales a largo plazo para ese bebé. Las implicaciones de esto son enormes. Por ejemplo, si esto es cierto, ¿debería el cuidador principal dejar a su hijo en la guardería? Por otro lado, las consecuencias a largo plazo de la privación materna podrían ser desde comportamientos relacionados con la delincuencia hasta depresión o psicopatía.

3. – La separación a corto plazo de una figura de apego conduce a angustia

La angustia pasa por tres etapas progresivas: protesta, desesperación y desapego.

Protesta: el niño llora, grita y protesta enfadado cuando la figura de apego se va. Tratarán de aferrarse para evitar que se vaya.

Desesperación: las protestas del niño comienzan a detenerse, y parecen estar más tranquilas aunque todavía son molestas. El niño se niega a los intentos de comodidad de los demás y a menudo parece desinteresado por cualquier cosa.

Desapego: si la separación continúa, el niño comenzará a interactuar con otras personas nuevamente. Rechazará al cuidador a su regreso y mostrará fuertes signos de ira.

4. – La relación de apego del niño con su cuidador principal conduce al desarrollo de un modelo de trabajo interno

El modelo de trabajo interno es un marco cognitivo que comprende representaciones mentales para comprender el mundo, el yo y otros. La interacción de una persona con los demás está guiada por recuerdos y expectativas de su modelo interno que influyen y ayudan a evaluar su contacto con los demás.

3.1.2 ¿Qué es el apego afectivo?

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad. El establecimiento del apego desde la infancia más temprana se relaciona principalmente con dos sistemas: el sistema exploratorio, el cual permite al bebé contactar con el ambiente físico a través de los sentidos; y el sistema afiliativo, mediante el cual los bebés contactan con otras personas.

El apego emocional o afectivo no es amor. Se trata de un problema de dependencia a la otra persona. El 'apegado' deja de lado su propia vida, su personalidad, sus gustos, sus amigos... para seguir a la otra persona en todo lo que haga. A veces, se escuda en el enamoramiento o en su carácter, pero en el fondo, sabemos que más que hacernos feliz, esta relación no nos ayuda mucho a crecer. El apego procede de un miedo extremo a perder a la otra persona, a quedarnos solos y sin su amor. Es normal que todos tengamos la necesidad de sentirnos amados por la pareja, pero cuando hay apego, esto se convierte casi en una obsesión. Lo que no perciben estas personas es que por el camino se han perdido a ellos mismos, algo mucho más relevante, sin duda. Algunos autores como Bowlby consideran que el miedo a perder a esa persona o pareja se da porque cuando somos bebés nos separan de nuestra principal figura de apego.

3.1.3 Tipos de apego

A continuación, veremos en qué consiste cada uno de los tipos de apego propuestos por Bowlby, así como algunas manifestaciones en niños y adultos.

1. Apego seguro

Este tipo de apego está caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé. Desde luego, el inconveniente es que esto supone una entrega casi total de parte del cuidador o cuidadora, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego. No les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar a una vida

adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

2. Apego ansioso y ambivalente

En psicología, “ambivalente” significa expresar emociones o sentimientos contrapuestos, lo cual, frecuentemente genera angustia. Por eso, en el caso de un apego ansioso-ambivalente el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no están, lo constante en los cuidadores es la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad.

Las emociones más frecuentes en este tipo de apego, son el miedo y la angustia exacerbada ante las separaciones, así como una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no les abandonen. Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

De adultos, el apego ansioso-ambivalente provoca, una sensación de temor a que su pareja no les ame o no les desee realmente. Les resulta difícil interaccionar de la manera que les gustaría con las personas, ya que esperan recibir más intimidad o vinculación de la que proporcionan. Un ejemplo de este tipo de apego en los adultos es la dependencia emocional.

3. Apego evitativo

Los niños con un apego de tipo evitativo han asumido que no pueden contar con sus cuidadores, lo cual les provoca sufrimiento. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. Por ejemplo, no lloran cuando se separan de cuidador, se interesan sólo en sus juguetes y evitan contacto cercano.

La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, en distintos estudios se ha mostrado que en realidad estos niños presentan signos fisiológicos asociados al estrés, cuya activación perdura por más tiempo que los

niños con un apego seguro. Estos menores viven sintiéndose poco queridos y valorados; muchas veces no expresan ni entienden las emociones de los demás y por lo mismo evitan las relaciones de intimidad.

En la edad adulta, se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y de dificultades de relación. Por ejemplo, las parejas de estas personas echan en falta más intimidad en la interacción.

4. Apego desorganizado

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia total de apego.

Lo constante en los cuidadores han sido conductas negligentes o inseguras. Se trata del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano, cuya consecuencia en el niño es la pérdida de confianza en su cuidador o figura vincular, e incluso puede sentir constantemente miedo hacia ésta.

Los menores tienen tendencia a conductas explosivas, destrucción de juguetes, reacciones impulsivas, así como grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y con otras personas.

Evitan la intimidad, no han encontrado una forma de gestionar las emociones que esto les provoca, por lo que se genera un desbordamiento emocional de carácter negativo que impide la expresión de las emociones positivas.

De adultos suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechacen las relaciones, si bien en el fondo son su mayor anhelo. En otros casos, este tipo de apego en adultos puede encontrarse en el fondo de las relaciones conflictivas constantes.

3.2 Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad"

Walter Riso ha dedicado su último trabajo como escritor a este concepto que, según él, significa el principal motivo de sufrimiento de la humanidad, hasta el punto que cree que se deberían hacer campañas de prevención durante el ciclo educativo: desde primaria hasta los doctorados. El psicólogo tiene claro que si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema porque “estás a la sombra de tu amo”. En el libro *Desapegarse sin anestesia*. Riso (2012) señala las necesidades secundarias de las cuales podríamos prescindir para nuestra supervivencia emocional y proporciona claves para enfrentarnos a nuestros apegos. Para el psicólogo, “crear una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de obtener un falso placer y seguridad”. En la sociedad en la que estamos pocas veces nos enseñan a soltar y en los libros de este autor nos explica cómo podemos decir no y está bien, al igual que en otros libros de autoayuda ya que a muchos se nos dificulta soltar a una persona.

Diferenciar el amor romántico empieza conociéndonos a nosotros y queriéndonos a nosotros primero, saber cuáles son las cosas que nos gusta y cuales no porque cuando nos unimos con otra persona no dejamos que nos hagan sentir menos, por eso es importante conocer y diferenciar estos términos.

3.2.1 definición de apego

Para Walter Riso es un vínculo obsesivo con un objeto, idea o persona que se fundamenta en cuatro creencias falsas: que es permanente, que te va a hacer feliz, que te va a dar seguridad total y que dará sentido a tu vida. Cuando tienes un vínculo de este tipo no estás preparado para la pérdida y no aceptas el desprendimiento. Si el apego corrompe, pierdes tu dignidad, tu respeto, tus valores más esenciales. También pierdes libertad, y no puedes decidir cómo te vas a mover. Pierdes tranquilidad porque una de las características del apego es el miedo a perder aquello que deseas. Finalmente, pierdes también la alegría. Tu

mente está tan metida en invertir recursos que pierde la posibilidad de disfrutar la vida con muchas otras cosas, te absorbe. Podríamos ver al apego como una adicción. Si hablamos de adicciones, la gente suele ponerse en alerta. La palabra apego, en cambio, tiene en nuestro país una connotación positiva. Es cierto, y es una diferencia lingüística importante. En nuestra cultura, el apego en la gente que te quiere, que te contempla, que te cuida o te da protección. Pero cuando hablamos de apego en términos como lo planteo en el libro, hablo de adicción. Hablo de apego a situaciones o personas, pero no a sustancias psicoactivas. El querer tener a una persona a toda costa y si nos deja hemos perdido lo más valioso de nosotros lo cual no deberíamos sentir eso.

Es muy importante para todos nosotros que nos quede claro que podemos querer muchísimo a una persona pero no la necesitamos para vivir, cuando terminamos con alguien si puede ser doloroso pero no moriremos en ese momento al contrario creo que podemos crecer y aprender de cada relación que termina para iniciar algo mejor. Aprender a decir: te quiero pero no te necesito.

3.3 triangulo del amor según Sternberg

“La pasión es la más rápida de desarrollar, y el más rápido se desvanecen. La intimidad se desarrolla más lentamente, y el compromiso más gradualmente todavía”.

-Robert Sternberg-

La teoría triangular del amor pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas. Fue propuesta por el psicólogo Robert Sternberg, y describe los distintos elementos que componen el amor, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones.

Es considerada una teoría útil, ya que nos ayuda a entender este sentimiento tan complejo que, además de ser muy importante en nuestras vidas, es la base de muchas de nuestras relaciones interpersonales.

En esta teoría se plantea que para que haya verdadero amor deben existir tres componentes: pasión, intimidad y decisión o compromiso. Cada uno de estos conceptos, en el triángulo del amor, se define de la siguiente manera:

Pasión: deseo sexual o romántico de gran intensidad, acompañado por una fuerte tendencia a buscar la unión física y/o emocional con el otro.

Intimidad: conocimiento del otro y confianza en lo que es, lo que hace y lo que siente. Cercanía y preocupación por su bienestar. Necesidad de acercamiento y de revelación mutua.

Decisión o compromiso: voluntad de mantener el vínculo y sentimiento de responsabilidad al respecto. Interés en superar las adversidades y perpetuar el afecto, más allá de las circunstancias temporales. Corbin, J. (2020)

Los estudios científicos alrededor de la validez de este modelo siguen realizándose de forma periódica. Así, cabe decir que su validez y utilidad se demuestran cada vez que algún investigador desea profundizar en algún aspecto de esta teoría sobre el triángulo del amor.

Estos tres elementos representan las esquinas de la pirámide de la teoría de Sternberg, con la intimidad en el punto más alto y el compromiso y la pasión a los lados. Dependiendo de las combinaciones que se produzcan entre estos componentes, las relaciones amorosas serán distintas. Por ejemplo, en una nueva relación, la pasión predomina por encima de la intimidad y el compromiso.

Con base en ese triángulo del amor, Sternberg propone la idea de que existen siete formas de amor, según la forma en que aparecen y se manifiestan cada uno de esos tres componentes, ya antes explicados. Según este autor las relaciones se basan en alguno de estos componentes en conjunto.

3.3.1 ¿Qué es el amor?

Sternberg habla de “no amor” cuando estos tres elementos no están presentes en la relación. El mismo autor afirma que las parejas con amor consumado o completo continúan compartiendo el deseo íntimo y la pasión en todos los niveles, incluso pasados muchos años. No obstante, Sternberg puntualiza que mantener el amor consumado es más complicado que conseguirlo, por lo que es necesario para las parejas trabajar los tres elementos básicos de su teoría. Al fin y al cabo, las acciones hablan más alto que las palabras.(Corbin, A. 2020)

El equilibrio entre estos tres ingredientes puede ir cambiando a medida que avanza una relación. Sin embargo, el tiempo solo no resulta en una intimidad, pasión o compromiso altos. Conocer estos tres ingredientes del amor puede ayudar a los actores a reconocer cuándo necesitan mejorar uno de los elementos, o puede ayudarles a tomar la decisión de dejarlo. Sternberg concluye que sin la expresión de los tres componentes, incluso el amor más auténtico puede morir.

El amor nos afecta en todos los sentidos y cuando conocemos a esa persona especial, nos cambia la vida por completo. De hecho, modifica significativamente el modo en el que percibimos la realidad y hace que tomemos decisiones de un modo diferente del habitual, que orientemos nuestras relaciones con los demás de otra forma, y que reorganicemos nuestras prioridades acerca de lo que importa en la vida. Sánchez, M. (2020)

Al enamoramos, las intensas emociones y la pasión que nos envuelve afecta a nuestra mente y nuestro cuerpo. A veces hasta perdemos nuestra razón cuando alguien nos atrae mucho no solo físicamente.

3.3.2 formas de amar según Sternberg

Con base en ese triángulo del amor, Sterneberg propone la idea de que existen siete formas de amor, según la forma en que aparecen y se manifiestan cada uno de esos tres componentes. Estas modalidades son:

1. Relación de cariño

Se presenta cuando hay intimidad entre dos personas, pero no pasión, ni compromiso. Esta forma de amor es característica de las relaciones de amistad. Son, por lo general, relaciones muy perdurables aunque no haya un compromiso formal de por medio.

2. El encaprichamiento

Existe cuando aparece la pasión, pero no la intimidad ni el compromiso. Es característica de los llamados “amores a primera vista” y generalmente, define a las relaciones cortas y triviales. Como el nombre lo indica, la sensación puede tener gran intensidad y persistencia, pero no profundidad.

3. Amor vacío

Es propio de las relaciones en la que ya no existe pasión, ni intimidad, pero que se mantienen debido al compromiso de ambas partes. Es una forma de vínculo, o una etapa, por la que suelen pasar las parejas que llevan mucho tiempo juntas.

4. Amor romántico

En el amor romántico hay pasión e intimidad, pero no compromiso. Es un “andar entre nubes”, deleitándose con el otro, pero sin la menor voluntad de darle trascendencia real al vínculo. Este tipo de amor, generalmente, desaparece cuando se presentan adversidades o dificultades.

5. Amor sociable o de compañía

En este tipo de amor hay intimidad y compromiso, pero no pasión. Ambos disfrutan de la compañía del otro y han tomado la decisión de mantener el vínculo, pese a que no haya deseo sexual o romántico. Es una forma de amor típica de los grandes amigos y de las parejas más maduras.

6. Amor fatuo

En estas relaciones hay un gran componente de pasión y un fuerte compromiso, pero no intimidad. Generalmente, la decisión de permanecer juntos nace del deseo sexual o romántico, pero no de la confianza o la compatibilidad. Este tipo de relación es característico de personas con grandes inseguridades y dependencias.

Referencias

Gago, J. (S/F). Teoría del apego y el vínculo. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Teor%C3%ADa-del-apego.-El-v%C3%ADnculo.-J.-Gago-2014.pdf>

Rodríguez, E. (2019). La teoría del apego John Bowlby. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-del-apego-de-john-bowlby/>

Gómez, R. (S/F). Tipos de Apego y sus implicaciones psicológicas. Recuperado de: <https://www.mentesabiertas.org/articulos/publicaciones/articulos-de-psicologia/tipos-de-apego-y-sus-implicaciones-psicologicas>

Domènech, A. (2013). Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad". Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/20130418/54371283808/walter-riso-apego-mayor-motivo-sufrimiento-hombre.html>

Corbin, J. (2020). la teoría triangular del amor de Sternberg. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>

Sánchez, E. (2019). El triángulo del amor según Sternberg. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-triangulo-del-amor-segun-sternberg/>