



Nombre de alumnos: Velasco Santis
Brenda Guadalupe

Nombre del profesor: Cordero Gordillo
Maria Del Carmen

Nombre del trabajo. DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE
EDAD DE LA SECUNDARIA JUAN SABINES GUITIERREZ

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Taller de elaboración de Tesis.

Grado: Noveno Cuatrimestre

Grupo: PSICOLOGIA

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de mayo de 2020

Dedicatoria:

Dedico esta investigación a mis padres y maestros por enseñarme el camino hacia la superación, pero principalmente a mi por permitirme aprender más de la vida de todo lo que conlleva el adquirir conocimientos nuevos

INDICE TENTATIVO

CAPITULO I.

INTRODUCCION

- 1. Planteamiento del problema
- 1.1 Preguntas de investigación
- 1.2 Objetivos
- 1.3 Justificación
- 1.4 Hipotesis
- 1.4.1 Variables
- 1.5 Metodología
- 1.5.1 Ubicación

CAPITULO II.

- 2. Orígenes de la dependencia emocional
- 2.1 Análisis del concepto de dependencia emocional
- 2.2 La dependencia afectiva: elementos históricos y contemporáneos
- 2.3 La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.....
- 2.4 Dependencia emocional como trastorno de personalidad

CAPITULO III.

- 3. Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal
- 3.1 Amar o depender
- 3.2 Enamórate de ti
- 3.3 Estereotipos y prejuicios
- 3.4 Falsa identidad.
- 3.5 Dependencia emocional y falta de autoestima.

INTRODUCCION

La dependencia emocional en relaciones de pareja va más allá de un simple afecto, es mas que nada la falta de amor propio que tienen las personas que se encuentran en una relación toxica, de igual manera se puede describir como una dependencia sentimental que se manifiesta en todo tipo de personas, sin embargo, en esta investigación hablaremos de los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la escuela secundaria Juan Sabines Gutiérrez, Chis. Que sufren con mayor intensidad este tipo de dependencia emocional. Actualmente este es un problema que es muy fácil de identificar, pero muy difícil de aceptar, por lo que hay jóvenes que son maltratados por sus parejas sentimentales y que ellos lo ven de manera muy sencilla y se justifican con el simple echo de decir “ Es que me quiere por eso me golpea” sin embargo nos damos cuenta de lo grave que es esta situación por que afecta todo lo que este a su alrededor, desde el ámbito escolar ya que ahí se ven reflejadas las bajas calificaciones, la falta de atención hacia las clases, el mal comportamiento con sus profesores, pero no solamente es en la escuela si no también en su casa, los jóvenes se vuelven mas groseros, no escuchan consejos ni orientaciones de gente mayor, por lo que en este proyecto de investigación se pretende analizar las causas de este tipo de dependencia emocional con respecto a las relaciones de pareja y como afecta tanto a los adolescentes.

Se pretende que los jóvenes logren hacer conciencia y comprendan que la dependencia que se le tiene a una pareja sentimental puede tener causar Baja autoestima en las personas, así también maltrato físico y psicológico, perdida de su identidad y lo más importante falta de amor propio. Por eso es necesario que durante esta investigación el objetivo principal es identificar de donde provienen las causas y cuales son las consecuencias de esta problemática si no se actúa a tiempo. De manera breve mencionare algunos temas de mis capitulados que son importantes conocer dentro de esta investigación. Mi tesis se dividirá en 3 capitulados, en mi capitulo primero contendré las principales bases teóricas de mi investigación así como también contempla mi planteamiento del problema que

abarca la problemática que sufren los adolescentes a causa de la dependencia emocional, mis preguntas de investigación que engloban de manera específica cuales son los puntos a tratar, así también como lo son mis objetivos a cumplir, la justificación de mi proyecto, hipótesis, variables, la metodología y por su puesto la ubicación de donde realice mi trabajo de investigación.

En mi capítulo segundo hablare sobre las bases teóricas de la dependencia emocional, al igual que el análisis del concepto de la dependencia emocional, que se trata de un concepto más claro de lo que es, por otro lado, la dependencia emocional afectiva y sus elementos históricos, contemporáneos que hace hincapié en lo como se ha vivido la dependencia a lo largo de todo este tiempo y en la actualidad. El siguiente tema de mi capítulo segundo es, la dependencia emocional en las relaciones interpersonales, como su nombre lo dice abarca toda la forma en como nos relacionamos con las personas y como este tipo de dependencia aparece en las parejas jóvenes, y como esto se puede desarrollar como trastorno de personalidad. Dentro de mi capítulo tercero hablamos sobre el Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal, así como el tema de Amar o depender, que nos enseñan lo mas importante que es tener una visión clara de lo que es la dependencia, sin embargo, otro tema que es muy importante es el de Enamórate de ti, este nos habla del autoestima y el amor propio que todo individuo debe tener.

CAPITULO I.

PROTOCOLO DE INVESTIGACION

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La dependencia emocional es una problemática muy frecuente que afecta principalmente a los adolescentes, ya que en ellos existe una necesidad de amor muy intensa que sobre pasa los límites que cada persona debe tener, de manera que buscan siempre tener el cariño, amor, comprensión y atención de otros ívidos. Sin embargo, las personas dependientes no se relacionan con cualquier tipo de personas, si no que se fijan más en las determinadas características de las personas egocentristas, seguras de sí mismo y dominantes. Este tipo de dependencia es una de las mas comunes que se atienden en una sesión psicológica ya que se trata del problema que sufren las personas como un atrapamiento por la pareja, y es algo que afecta la autoestima de la persona. En la adolescencia los chicos pasan por una gran serie de cambios, muchos de ellos repercuten en las emociones, pensamientos y conductas. De hecho, no exageramos al decir que esta etapa de vida se desarrolla gran parte de la estructura de la personalidad. Si nos centramos en los cambios emocionales, es justo saber que estos suceden en un contexto, es decir, que los adolescentes dentro del contexto social suelen influir mucho. emocionalmente, los adolescentes suelen tener que soportar algunas presiones muy constantemente un ejemplo muy claro serio, la búsqueda de aceptación em un grupo social, o incluso en las relaciones de pareja pueden darse todo tipo de problemas o de presiones y estas pueden generar mucho malestar.

Una vez identificada la problemática, me doy cuenta de que este es el caso de la Escuela Secundaria Juan Sabines Gutiérrez, De Comitán de Domínguez Chiapas en donde he identificado que los alumnos de esta institución suelen enfrentarse muy constantemente a este tipo de dependencia emocional, causando en ellos, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, cambios de humor y sobre todo conflictos con su entorno social.

1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en los adolescentes?
2. ¿Por qué la dependencia emocional afecta tanto a los adolescentes?
3. ¿Cuál es la causa por la cual se genera la dependencia emocional?
4. ¿A quién le afecta más la dependencia emocional, Hombres o Mujeres? ¿Por qué?
5. ¿Como se puede sobrellevar la dependencia emocional?

1.2. OBJETIVO:

Objetivo general

- Identificar las causas de la dependencia emocional en los adolescentes

Objetivos específicos

- Reconocer la dependencia emocional que afecta tanto a los adolescentes.
- Analizar las causas de la dependencia emocional
- Identificar a quien afecta mas la dependencia emocional, (hombres o mujeres) y por qué.
- recomendar como sobrellevar la dependencia emocional.

1.3. JUSTIFICACION

Durante esta investigación es importante conocer cuáles son las causas que generan la dependencia emocional en los adolescentes ya que en la sociedad muchos de ellos son dependientes a su pareja por falta excesiva de amor. Ya que radica en que los adolescentes toman malas conductas y a causa de eso, bajo rendimiento escolar, encaprichamiento con la persona, aunque existan algunas violencias físicas de promedio. Esta investigación esta dirigida para que los jóvenes conozcan sobre este tema y tomen consciencia de que ser dependientes a su pareja no es sano ya que los afecta principalmente a ellos mismos, tomando en cuenta la baja autoestima y como ya lo mencionaba antes, violencia física, desde humillaciones hasta llegar a los golpes. Es por ello que en esta investigación quise mencionar este tema que para muchas personas no es de tanta importancia, pero analizándolo objetivamente me doy cuenta de que, si lo es, y que muchos de los jóvenes sufren este tipo dependencia afectiva. Una de las principales razones que me motivo a hacer esta investigación es porque en la secundaria Juan Sabinés Gutiérrez se identifican a jóvenes con dependencia emocional muy constantemente

Y se ve reflejado a primera vista ya que en ellos se puede notar tal desesperación cuando no están junto a su pareja. Sin embargo, uno de los primeros errores que los adolescentes cometen al momento de caer en una dependencia es idealizar a la pareja y un ejemplo claro de eso es cuando dicen eres todo lo que soñé, al igual que la perdida de la identidad, que es cuando ellos dicen que sin su pareja no son nada, por lo consiguiente las relaciones toxicas (quien bien te quiere te hará soñar), la necesidad de afecto cuando mencionan que nadie más los quiere como a ellos y lo más importante el miedo a la ruptura y es ahí donde se plasma con mayor intensidad la dependencia emocional

Es por ello que es importante que los jóvenes tomen conciencia de poder ver si la relación que lleven en ese momento con su pareja es una dependencia emocional o es una relación sana

1.4. HIPOTESIS

Las consecuencias de la dependencia emocional es el bajo rendimiento escolar, relaciones toxicas, perdida de su identidad y falta de amor propio.

1.4.1. VARIABLES

Variable independiente: Dependencia emocional

Variable dependiente: relaciones toxicas, perdida de su identidad y falta de amor propio

5. METODOLOGIA.

Método científico:

Conjunto de reglas y procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación.

Tipo de método:

Investigación Deductivo/Analítico

- Analítica: método como modo ordenado de proceder para llegar a un fin determinado: la verdad, el poder, la persuasión, el cuidado de sí, el nirvana, la alegría, la certeza, el placer, la validez, la salvación, la conciliación, el amor. (revista uruguaya de psicoanálisis)

Enfoque metodológico.

Cualitativo y cuantitativo.

- **Cualitativo:** utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (R.H,2010)

- **Cuantitativo:** utiliza recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (sampieri,2014)

Corriente epistemológica:

- Cognitivo conductual

Técnica de investigación:

- Encuesta (cuestionario)

1.5.1 Ubicación:

Escuela secundaria Juan Sabines Gutiérrez.

Dirigido a adolescentes de escuela secundaria J.S.G. en un periodo de 6 meses.

Criterios de inclusión: Alumnos con edad de 12 a 15 años de edad de la escuela Juan Sabines Gutiérrez.

Criterios de exclusión: Alumnos de distintas edades dentro de la secundaria Juan Sabines Gutiérrez.

CAPITULO II.

ORIGEN Y EVOLUCION.

2. ORIGENES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Los primeros aportes sistemáticos sobre DA fueron realizados por Bowlby en 1980. Para este autor, el apego sería entendido como el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus cuidadores o figuras de apego (Caregivers) el cual proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. Bowlby describió la ansiedad de separación que algunos niños presentan y la similitud que esta guardaba con un tipo particular de vinculación inadecuada: el apego inseguro.

Entre dichas similitudes están: a) temor a la pérdida de la figura vinculada, b) búsqueda de proximidad y c) protesta por la separación (Castelló, 2005; Joel, MacDonald & Shimotomai, 2010). Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978), diseñaron un procedimiento para evaluar la calidad del vínculo entre el niño y su figura de apego durante los dos primeros años de vida. Su propuesta del «apego a través de la situación extraña» plantea que un vínculo afectivo adecuado proporciona unos sentimientos de seguridad en el niño que se hacen muy obvios con la presencia de la madre.

Así mismo, estos investigadores diseñaron una situación de laboratorio en la que a lo largo de ocho episodios el niño era expuesto a condiciones de separaciones y encuentros con la madre y con una persona extraña para él. Analizado el comportamiento de los niños se identificaron tres tipos de apego: seguro, evitativo y resistente.

Posteriormente fue incluido un cuarto: apego desorganizado/desorientado (Ainsworth et ál., 1978). A partir de los resultados obtenidos, se concluyó que las interacciones con las primeras figuras de apego, y los efectos posteriores en hacer frente a amenazas, determinan el estilo de apego de la persona (o un repertorio comportamental) y organizan un conjunto de conductas que enmarcan las

relaciones con los otros. A su vez, los estímulos característicos de las figuras de apego juegan un importante rol al ser asociadas con determinadas emociones o sentimientos y presumiblemente, también con determinadas formas de respuesta al ambiente (Gillath, Mikulincer, Fitzsimons, Shaver, Schachner & Bargh, 2006).

Si bien inicialmente la teoría del apego se focalizó de manera prioritaria en las relaciones tempranas, surgió con posterioridad una serie de estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta. Fueron pioneras en este campo las investigaciones iniciadas por Hazan y Shaver (1994) aplicadas al amor de pareja, quienes sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por las relaciones del niño con sus cuidadores primarios. La tendencia que describen estos modelos se traduce en las conductas que establecen los infantes, y posteriormente los adultos, para lograr la proximidad de las figuras de apego en situaciones de temor, ansiedad o estrés, lo que le confiere a estas conductas un estatus de sobrevivencia y auto conservación (Pinedo & Santelices, 2006).

Estos comportamientos, aunque regularmente estables durante la vida de la persona, pueden sufrir modificaciones a través del desarrollo (Bowlby, 2003). De hecho, es posible que las conductas cambien con el tiempo, debido principalmente a nuevas experiencias que pueden ser positivas o negativas, frustrantes o gratificantes, así como a nuevas relaciones con otras figuras significativas, más allá de los propios cuidadores (Canton & Cortés, 2003). Aproximándose al análisis del comportamiento, Bowlby (2003) propuso el concepto de sistemas conductuales para referirse a un conjunto funcional y motivacional de conductas encargadas de la satisfacción y regulación de las necesidades básicas (como lo son el apego, la afiliación a grupos, alimentación, sexualidad, exploración). Cuando la relación con una figura de apego persiste en el tiempo, se conoce como vínculo de apego, sin embargo, cuando se trata solo de activaciones inmediatas, se conocen como conductas de apego.

La conducta de apego especifica cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve un cierto grado de proximidad con respecto a otra.

En muchas oportunidades, esa conducta es realizada por el adulto (p. e, una persona con patrón de dependencia) y se evidencia por una constante supervisión de aspectos como llamadas telefónicas, de los medios virtuales, discusiones frecuentes o reclamos sobre temas, situaciones o estímulos que impliquen algún tipo de amenaza y cuya funcionalidad es llamar la atención de la figura de apego y generar un acercamiento o cambio conductual en él (Bowlby 1980; 2003).

Pero ¿cómo explicar el desarrollo de las conductas de apego? La teoría del aprendizaje social fue fundamental en esta tarea. Basada en los principios generales de aprendizaje (condicionamiento clásico y operante) explica los procesos del desarrollo en términos de cómo la maduración física, emocional y comportamental del niño tiene un efecto directo e indirecto en su comportamiento posterior, dando a las figuras de socialización, a la maduración y al contexto, un papel fundamental (Shaffer, 2002).

En un patrón de DA dicha «maduración» tiene un papel crucial en relación con las reglas que rigen el comportamiento dentro de la familia, la cultura y la sociedad y especifican los aprendizajes (esperados) que debe llevar a cabo un individuo en cada momento del desarrollo. En función de estas expectativas, los adultos tratan a los niños de una u otra manera moldeando repertorios y comportamientos acordes a las demandas ambientales (Bandura, 1984). Otro elemento crucial es el aprendizaje por observación. Para Bandura uno de los medios fundamentales por los que se adquieren nuevos patrones de conducta y se modifican los existentes es la observación y el modelado. De esta manera, los individuos aprenden nuevos patrones de conducta a partir de la observación de las conductas de otras personas a los que denominan modelos. Por otro lado y desde una perspectiva más skinneriana, Bijou (1978) afirma que el niño es capaz de ser moldeado por el ambiente y este a su vez, a través de sus acciones, es capaz también de modificar el ambiente con el que se relaciona. De esta manera, el desarrollo de cualquier comportamiento (para este caso aquellos relacionados tanto con conductas de apego como dependencia en la edad adulta) se debe a la formación de asociaciones entre estímulos, respuestas y consecuencias en intervalos temporales amplios

(Bijou, 1978; 1993). Ahora bien, vinculando el análisis del comportamiento con los supuestos de la teoría del apego y su influencia posterior en la edad adulta, es posible afirmar que cada individuo se estructura basado en sus experiencias, repertorios o formas de responder a las situaciones o contextos, a los estímulos, y a sí mismo. Posteriormente, esos patrones conductuales los utiliza como estrategias a través de las cuales afronta los acontecimientos, el futuro, los planes y las interacciones con otras personas. (Izquiero Martinez, 2013).

En este tema se analiza que la dependencia emocional o dependencia afectiva, comienza desde el primer contacto que un niño tiene con su madre ya que ahí se forma el primer vínculo más grande que todo ser humano pasa, se dice que el vínculo materno o paterno hace sentir al niño de una forma segura, amada y protegida, ya que si estas partes se cumplen es muy probable que el desarrollo físico y psicológico del infante este bien desarrollado para cuando el crezca.

Desde diferentes perspectivas psicológicas, se ha podido analizar que, bajo ciertas condiciones internas y externas, el adulto llega a relacionarse según los modelos y patrones familiares adquiridos, a lo largo del desarrollo en la primera y segunda infancia. Ya en el ámbito de la relación de pareja, es en donde se hacen más evidentes estos estilos de las relaciones interpersonales, llegan muchas veces a ser conflictivos y deficientes para la estabilidad de la relación.

La dependencia afectiva implica que el grado de estabilidad emocional en el adulto ya sea hombre o mujer, varía según lo que se espera o no de otra persona en términos de expectativas, atención emocional, reconocimiento apoyo, comprensión y respeto. Sin embargo, el sentimiento de ausencia, soledad y vacío puede llegar a ser tan insoportable en quién depende afectivamente de otro, que la única manera para lograr un sentido de ser en el mundo pasa por la aceptación de sí mismo a través de ese otro.

2.1 ANALISIS DEL CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

2.1.1 CONCEPTOS AFINES. SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS.

Apego ansioso.

En sus trabajos, J.Bowlby describe un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva. Como su propio nombre indica, el vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. Según el citado autor, la explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de la frecuente historia de separaciones como internamientos en orfanatos, hospitalizaciones, etc.; o bien de amenazas recurrentes de abandono, que como bien describe Bowlby pueden revestir infinidad de formas: desde llevar al niño a un castillo plagado de monstruos, hasta dejarlo solo en un lugar desconocido, por poner únicamente dos ejemplos. El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial. Las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. La diferencia entre el apego ansioso y la dependencia emocional se basa en el enfoque excesivamente conductual del primero, es decir, en que en su conceptualización los fenómenos del apego y de la separación están minusvalorados afectivamente. De hecho, las referencias explícitas a las emociones se producen cuando se describe la reacción ante un apego exitoso (bienestar, alegría) o uno frustrado (ansiedad, tristeza o ira) por lo que se echa en falta una mayor relevancia del componente afectivo del vínculo.

Bowlby otorga una importancia excesiva a una separación puntual o al recuerdo de amenazas de abandono, y sin duda la tienen, pero sólo si son un aspecto más de unas relaciones familiares perturbadas o insatisfactorias. Autores como M.Rutter han expuesto muy acertadamente que lo patógeno no es en sí una separación

temporal, sino la pérdida de vínculos afectivos creados, y mucho más cuando no hay oportunidad para crear otros nuevos o se producen situaciones de indefensión (peligros, soledad, entorno desconocido). El mencionado autor llegó a la conclusión fundada empíricamente de que tanto las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Esto explicaría las diferencias individuales en las reacciones ante la separación, observadas por el propio Bowlby. El enfoque etológico propugnado por este autor puede haber influido en esta perspectiva puramente observacional de acontecimientos y reacciones manifiestas, minusvalorando los sentimientos subyacentes. La finalidad evolutiva de la conducta de apego, según el citado autor, sería la del cuidado de la progenie y protección contra los peligros, resultando suficiente para el niño la cercanía de un adulto - siempre y cuando no tenga expectativas negativas al respecto, como sucede cuando se han producido de hecho separaciones o amenazas-. En el presente trabajo se sostiene que el vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional. Aquí la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales. Las figuras vinculadas no son sólo “bases seguras”. En definitiva, nos encontramos con que los dependientes emocionales siempre presentan apego ansioso, pero lo contrario no es cierto, porque la ansiedad de separación se puede dar también por otros motivos como la indefensión o la falta de capacidades para desenvolverse en la vida cotidiana, como por ejemplo se produce en las personas diagnosticadas de trastorno de la personalidad por dependencia (ver más adelante).

Sociotropía

Desde hace tiempo se ha observado que existen dos grandes tipos de estilos cognitivos en los pacientes deprimidos: uno de ellos centrado en la dependencia interpersonal, la necesidad imperiosa de afecto, o el temor y la sobrevaloración del rechazo; el otro más independiente y perfeccionista, con rumiaciones sobre el fracaso o la inutilidad. Al primero de los estilos cognitivos se le denominó “sociotropía” y al segundo “autonomía”, pasando después a considerarse como rasgos de personalidad predisponentes a la depresión, que interactuaban con eventos vitales que los pacientes percibían como estresantes de acuerdo con sus creencias y que poseían perfiles sintomatológicos diferentes. En la sociotropía, los acontecimientos desencadenantes estarían más ligados al rechazo, y en la autonomía a los logros personales. Podemos afirmar que la sociotropía ha tenido más aceptación y evidencia empírica favorable que la autonomía, encontrándose en este constructo hallazgos contradictorios sobre su validez. Sin duda, la sociotropía es uno de los conceptos más parecidos al que estamos estudiando en el presente trabajo. Los lamentos y las creencias subyacentes en un caso de depresión sociotrópica son fieles exponentes del sufrimiento que puede llegar a padecer un dependiente emocional, hasta el punto que podemos hablar de conceptos solapados. No obstante, para cumplir con nuestro objetivo de situar a la dependencia emocional donde le corresponde, no podemos considerarla únicamente como un rasgo de personalidad que predispone a la depresión. Un concepto que ha de tener relevancia propia no debe estar subordinado a otro; sería como concebir a la evitación solamente como un rasgo que predispone a padecer ciertos trastornos de ansiedad. Situar un rasgo de personalidad en la perspectiva de la depresión trae como consecuencia descuidar su existencia en pacientes asintomáticos, al margen de que el término “dependencia emocional” sea mucho más adecuado que el de “sociotropía” para dar cuenta de los componentes fundamentales de necesidad y anhelo subyacentes. Personalidad autodestructiva Desde el psicoanálisis clásico se ha venido estudiando un tipo llamativo de carácter, en el que aparentemente se busca el dolor y se niega la experimentación de sensaciones agradables o placenteras. Desde su denominación original de

“masoquista”, esta personalidad ha pasado a convertirse en “autodestructiva”, con tal de eliminar la supuesta necesidad de castigo o el placer en el dolor que se habían sugerido como hipótesis etiológicas desde la tradición psicodinámica. Actualmente este concepto se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico y/o ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad tienden a padecer trastornos depresivos, su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas. De acuerdo con el presente trabajo, se ha relacionado la personalidad autodestructiva con la sociotropía y con apegos ansiosos. El componente más afín de este concepto con la dependencia emocional es, sin duda, el interpersonal. La descripción de las relaciones de sumisión que llevan a cabo, el anhelo por preservarlas a cualquier coste, o el emparejamiento con personas narcisistas y explotadoras, son también la esencia de la dependencia emocional, que, ciertamente, es autodestructiva. Otros rasgos son también comunes, como el estado de ánimo disfórico o la pobre autoestima. No obstante, existen otros componentes como la escasa evitación del dolor, el rechazo de ayuda, o los comportamientos auto punitivos y de “sabotaje interno”, que no son propios del concepto objeto del presente estudio. Pero la diferencia más fundamental, que se expone a continuación, es de perspectiva. Se han postulado numerosas hipótesis para explicar este comportamiento, desde las psicoanalíticas tradicionales sobre la génesis del masoquismo, hasta otras más modernas de diversa procedencia teórica. Desde el conductismo se ha afirmado que el comportamiento autodestructivo pudo haber sido reforzado con cuidados y atención en la historia de estos sujetos, pero se ha encontrado que es más bien todo lo contrario: cuando estas personas estaban enfermas recibían una mayor desatención, inconsistencia y falta de cariño. Las hipótesis psicodinámicas más actuales giran en torno a la psicología del self, y se fundamentan en la necesidad crónicamente insatisfecha de simbiosis con determinadas personas –objetos del self-, a efectos de reafirmar la autoestima.

El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias. La segunda diferencia es de contenido. Aunque, como hemos dicho, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es frecuente en ellos la autoanulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como “codependientes”, motivo por el cual se incluye este concepto en la revisión de términos afines. Adicción al amor Conceptualmente, podemos equiparar la adicción amorosa con la dependencia emocional. Se trata de una de las nuevas “adicciones sin sustancias”, aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. (Blasco)

