

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 triángulo 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

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 es 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 interactuar 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.

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>