



# 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

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de mayo 2020



## Dedicatoria

# **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

3.2 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 con 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

## 1.1 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.

## **1.2 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?

### **1.3 Objetivo general**

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

#### **1.3.1 Objetivos 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.

## 1.4 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.

## **1.5 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.

### **1.5.1 Variables**

Variable independiente: apego y amor romántico.

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

## 1.6 METODOLOGÍA

- **Método:** El método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente, 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

### **1.6.1 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.

## Capítulo II

### 2. antecedentes

#### 2.1 Origen de la dependencia emocional

El amor, dentro de todas las emociones que llegamos a tener es el más complejo y difícil de entender. Sternberg y Weis (2006) describen el amor como un impulso, producto de la interacción entre sustancias químicas (tales como hormonas y neurotransmisores) con circuitos cerebrales y un gran correlato somático. Desde tiempo atrás se ha escuchado y experimentado la dependencia emocional de igual manera se ha confundido con el amor romántico, aunque también influye mucho el contexto cultural del que se encuentre.

El primer filósofo en hablar de esto fue Platón (347 AC) en aquel entonces no se le conocía como dependencia emocional si no como amor nocivo, Platón sugirió el término “amor posesivo” para describir a las personas que perseguían y atosigaban a los otros queriéndolos tener como si fueran un objeto al cual pudieran poseer.

Otro histórico que hace una aportación importante es Immanuel Kant (1724-1804) propuso el concepto del amor-pasión (egoísta), refiriéndose a un conjunto de sensaciones imposibles de controlar para quienes las padecen, una persona que piensa que todos los beneficios son para él o ella, sin importar lo que la otra piense o sienta. Este interés por el amor y sus implicaciones evidencia la marcada relevancia que ha tenido a través de la historia.

Ahora bien. Las definiciones de aquello que se conoce como dependencia emocional son tan variadas y ambiguas como el concepto mismo de amor. Para autores como Echeburúa y Del Corral (1999) la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad caracterizado por un patrón crónico y estable a lo largo de la vida con síntomas variados como depresión reactiva, trastornos obsesivos, considero que siendo el amor la emoción más compleja con la que podamos toparnos a muchos nos genera un malestar psicológico, que ahora

libremente podemos decir que nos genera ansiedad, depresión y estas mismas tienen graves consecuencias.

Los primeros aportes sistemáticos sobre dependencia emocional 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, Mac- Donald & 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. La dependencia afectiva o emocional ha existido desde toda la historia pero en algunas ocasiones no sabemos si es amor o dependencia lo cual se conflictual muchas veces.

Y es necesario saber que el amor romántico es el sentimiento expresivo y generalmente placentero de una atracción emocional hacia otra persona. Este sentimiento está asociado con, pero no requiere, atracción sexual. Históricamente, el término "romance" se origina en el ideal medieval de la caballería como se establece en su literatura de romance caballeresco.

En el contexto de las relaciones amorosas románticas, el romance generalmente implica una expresión del fuerte amor romántico de uno, o los profundos y fuertes deseos emocionales de conectarse con otra persona íntima o románticamente.

## **2.2 Definición de dependencia emocional y amor romántico**

A lo largo del tiempo el concepto de dependencia emocional ha sido modificado y llegan a tener nuevas atribuciones, puesto a que antes una persona dependiente era muy normal, de hecho ni si quiera consideraban como un trastorno de la personalidad todo era por amor y lealtad a la otra persona, Las mujeres eran mostradas como frágiles doncellas susceptibles de ser protegidas y consentidas, de suaves manos, piel blanca, rubia cabellera, que no tienen que labrar las tierras, su única función es esperar los halagos de jóvenes pretendientes, quienes creaban bellas composiciones con las que conquistaban el corazón de la amada, heredera de tierras y recursos pero más sin embargo en la actualidad se considera a la dependencia emocional como un estado psicológico que se puede manifestar entre dos o más personas. En principio se dice que una persona puede ser dependiente emocionalmente cuando se dan una serie de rasgos. Ahora bien la dependencia emocional también se define como un patrón psicológico que incluye, necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales decisiones 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 a la pérdida de apoyo o aprobación, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo y preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Las personas con dependencia emocional suelen tener o iniciar relaciones poco sanas y tienen sentimientos excesivos y poco adaptativos de temor a que la relación se acabe en algún momento. Es común que estas personas no piensen en sus necesidades, que se anulen a sí mismos a favor de su pareja, familia o amistades y tienden ser muy sensibles a la aprobación de sus actos por parte de

estas personas. Estar en una relación con este tipo de dificultad puede ser confuso ya que una persona dependiente cree que su pareja hace todo porque la ama cuando no es así, muchas veces todo esto lo aprendemos porque vemos que los demás se tratan así entonces puede ser algo “normal” para nosotros pero la dependencia emocional no es un juego ya que puede tener graves consecuencias. Así mismo es un conjunto de necesidades emocionales o carencia de afectos desde edades tempranas que no han sido satisfechas durante la niñez, buscan su satisfacción mediante el establecimiento de relaciones interpersonales muy estrechas durante la etapa adulta. Nuestra niñez se ve reflejada en la vida adulta, por eso pienso que el tener una infancia sana puede ayudarnos aún más a comprender este dilema.

Entonces podemos decir que la dependencia emocional también llega a hacer un patrón persistente de necesidades de naturaleza emocional insatisfechas que tratan de ser cubiertas a través de modalidades de vinculación fusionales y desadaptativas.

En esta misma línea, ha sido considerado como un patrón que involucra distintos componentes emocionales, cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados a la búsqueda de la proximidad del otro para la consecución de sentimientos de satisfacción y seguridad. Asimismo, dicho patrón puede estar acompañado de creencias distorsionadas sobre el amor, las relaciones, la soledad, la separación y sobre uno mismo. Pesto que en la actualidad se conoce a la dependencia como un trastorno de la personalidad. Como resultado, la conducta de estas personas se orienta al mantenimiento de la proximidad interpersonal y, en última instancia, a la satisfacción de demandas afectivas no satisfechas a través del establecimiento de relaciones desequilibradas.

Ahora bien cuando hablamos de amor romántico se nos podría venir a la mente una historia de cuento ya que El amor romántico es ese sentimiento tan anhelado por muchas personas. Un sentimiento que se alimenta del ideal típico de las comedias de Hollywood. Historias con final feliz. Amores eternos. Deseo de amar

y ser amado hasta el infinito, como si dos personas fuesen dos en una. En última instancia, el amor romántico es un tipo de afectividad, un modelo de vínculo sentimental en la que la aspiración de la proyección que un enamorado tiene en el otro, aporta sentido a esa historia. De igual manera podemos decir que el amor romántico podría definirse como la concepción del amor actual en nuestra sociedad y que sirve de modelo a la hora de establecer las relaciones de pareja, así como a la idea que se tiene de estas. El amor romántico se basa en la pareja monógama y heterosexual, en la institución matrimonial y en la familia nuclear.

Cuando decimos que el amor romántico se basa en la heterosexualidad queremos decir que la idea de pareja que tenemos es aquella formada por una mujer y un hombre, en esto no hay más que ver los medios de comunicación y culturales, donde habitualmente las parejas que se representan son heterosexuales. Asimismo, se considera que las parejas tienen que ser monógamas, no se contempla la posibilidad de otros modelos como las relaciones abiertas o el poli amor. Esto se debe en parte porque se espera que las parejas en el futuro consoliden su relación a través del matrimonio y la familia nuclear (aquella formada por un padre, una madre y los hijos e hijas).

Aunque realmente considero que para encontrar al amor romántico no importan las preferencias sexuales siempre y cuando te sientas pleno con esa persona y los dos compartan la idea de estar juntos.

Ahora bien otra de las definiciones que en lo personal comparto es la de Tiffany Field, de la Universidad de Miami: "Amor es un sentimiento profundo de afecto y cuidado que implica intimidad, compromiso y pasión, que nutre como el aire, el agua, las palabras y el tacto, y que tiene características típicas en la conducta, la fisiología y la bioquímica de las personas."

El amor integra, por tanto, conductas, pensamientos, emociones y moléculas asociadas con el deseo de iniciar y mantener una relación con otra persona. Parece que el amor incluye tres componentes: sexo, unión emocional e intimidad, y compromiso con la pareja y de los hijos.

A lo largo del tiempo hemos conocido a la dependencia emocional con otros términos como por ejemplo: apego ansioso en el cual 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. 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. Otro concepto semejante es la sociotropia, en el cual, 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. Estos son términos que solían o suelen relacionarse con la dependencia emocional.

### **2.3 ¿Cómo comienza la dependencia emocional?**

La dependencia emocional en psicología es la dependencia afectiva o sentimental que consiste en una serie de comportamientos adictivos que se dan en una relación interpersonal donde existe una asimetría en el rol que asume cada persona.

La necesidad de afecto básica que todo ser humano necesita se convertirá en dependencia emocional cuando las conductas que despleguemos para satisfacerla sean patológicas y desproporcionadas. Es decir que ya no es porque nosotros queramos si no que ya lo sentimos como una necesidad. En algunas ocasiones, la dependencia emocional se apoya en los tópicos del amor romántico que dibujan un intercambio de afecto asimétrico y disfuncional donde se idealiza al otro

miembro de la pareja y aparecen ideas de complementariedad. De esta forma, la persona dependiente muestra un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas. Por tanto se trata de una necesidad afectiva extrema hacia la pareja sentimental; de forma similar que un drogadicto necesita su dosis sí o sí, la persona dependiente necesita a la persona de la que depende y es que en la dependencia emocional operan similares mecanismos de refuerzo positivo como en otras adicciones, que acaban generando dependencia psicológica casi incontrolable en el sujeto.

Para entender más el tema veremos un ejemplo del instituto europeo de psicología positiva (IEPP, 2010) de un caso sobre dependencia emocional:

María siempre había sido una niña tímida, introvertida y con la autoestima algo baja. No se sentía muy agraciada físicamente hablando y su forma de ser tan sensible, callada y dulce no hizo que tuviera muchos amigos en el colegio, ni fuera la más popular.

Empezó a sentir interés por los chicos a los 14 años de edad, ella siempre había fantaseado con encontrar a su príncipe azul, la idea de encontrar y vivir el amor romántico como en las películas que veía y en las novelas que leía era uno de sus objetivos fundamentales y es que María creía en el amor “verdadero”, en el amor para toda la vida.

Recién cumplidos los 20 años y mientras estudiaba la carrera de farmacia María conoció y se sintió profundamente atraída por Luis, Luis era un hombre más mayor que ella, un abogado amigo de su familia, un hombre que en ese momento le producía admiración, seguridad, poder y una fascinación hasta ahora jamás experimentada por ella. Se enamoró profundamente de él.

Ella pensaba que el destino les había unido, que era una especie de regalo de Dios y por ello decidió entregarle su vida. Así empezaron una relación sentimental que duró 13 años.

Durante ese tiempo, ella reconoce que fue manipulada, que dejó de ser ella misma para ser un clon de su pareja o de lo que ella consideraba que su pareja quería, dejó de salir con sus amigos de manera habitual, ni siquiera acudía a las citas puntuales de sus grupos de amigos como cumpleaños, cenas de navidad, bodas... no acabó la carrera que estaba estudiando ya que empezó a trabajar con él y para él, cambió su estilo de vestir, dejó de escuchar la música que antes oía, empezó a comer diferente, su ocio cambió... ella adoptó una posición sumisa en la relación con el único objetivo de mantenerla ya que imaginarse la vida sin él era la desgracia más horrible del mundo.

Así María se fue alejando de su familia y de sus amigos íntimos y es que sus padres, sus hermanos y amigos no entendían el cambio tan radical en ella y tras intentar hacérselo ver, ella no cedía e incluso se sentía incomprendida y abandonada por los suyos. “¿No quieren que sea feliz?”, “¿no se alegran por mí?”, “¿acaso les da envidia?”...

Finalmente María y Luis se casaron y antes y después de la boda María fue consciente de varias infidelidades y comportamientos irrespetuosos que ella aceptó. María no decidía prácticamente nada en la pareja, viajaban donde él quería, cenaban en los sitios que él elegía, veían las películas que él decidía... Hasta la decisión de no tener hijos (algo que ella siempre había querido) la asumió sin quejarse, ni atreverse a proponer lo contrario.

De esta forma, María se convirtió en una mujer sumisa y triste, lo que le llevaba a sentirse culpable y avergonzada; pero el miedo a la soledad y a pensar que nadie la podría querer, hacían que no fuera capaz de romper la relación.

Después de aguantar muchos desprecios y ceder en situaciones importantes de su día a día, se dio cuenta que no era feliz y que no llevaba la vida que quería llevar. Vislumbraba una luz al final del túnel, así que tomó la dura decisión de dejar a Luis. Los meses siguientes fueron un infierno, estuvo sumida en el llanto, el dolor, su cuerpo temblaba, adelgazó mucho... pero finalmente se encontró con ella misma, pudiendo empezar de cero, aprendiendo del pasado.

El caso de María nos pudo pasar a cualquiera de nosotros ya que la dependencia emocional comienza desde nuestra niñez y termina siendo algo propio es decir, la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad en el cual que se caracteriza por la creencia en el paciente de no valer lo suficiente y de buscar su seguridad continuamente en los otros y en factores externos, sin confiar en su criterio interno y sus recursos.

La dependencia emocional se origina en la niñez por no ser amado de forma apropiada por las personas más significativas para el niño: sus padres, hermanos o las personas más cercanas, lo que le genera una baja autoestima. Se puede acrecentar durante el período escolar y durante la adolescencia. Ya de adulto el dependiente emocional recrea situaciones en las que asume un papel sumiso intentando siempre complacer a los demás con el fin de mantener el vínculo con los otros a toda costa y evitar así un posible rechazo que teme con pavor.

### **2.3.1 Que influye para ser una persona dependiente**

Para ser una persona dependiente pueden influir muchísimos factores ya que es como una parte de nosotros que desde la infancia se van construyendo. A continuación, las principales causas que influyen a la persona de la dependencia emocional:

#### **1. El apego inseguro en la infancia**

Un estilo de apego inseguro en el que las figuras del padre y la madre no fomentan los vínculos familiares, pueden ser una de las causas por las que, con los años, una persona puede desarrollar dependencia emocional.

#### **2. Bajo nivel de autoestima**

La baja autoestima también es una de las principales causas de dependencia emocional, cuando nos sentimos inseguras, solemos buscar un vínculo que nos proporcione la autoestima y el afecto que necesitamos. En este caso, dependemos completamente de otro individuo.

### 3. Trastornos mentales o personalidades inestables

La presencia de trastornos de la personalidad o estilos de conducta también pueden favorecer la aparición de la dependencia emocional: dos personas pueden desarrollar un vínculo tóxico y dependiente si sus patrones de comportamiento fomentan las dinámicas insanas.

### 4. Relaciones traumáticas pasadas

Después de salir de una relación tóxica o de maltrato es normal tener algún tipo de secuelas psicológicas como el miedo o la inseguridad emocional. Algunas de estas secuelas no se hacen evidentes hasta que volvemos a iniciar una relación de pareja, es el caso de la dependencia emocional.

### 5. Factores sociales: el amor romántico

Otra de las principales causas de la dependencia en la pareja y las relaciones tóxicas son los mitos del amor romántico. Cuando somos pequeñas, se nos establece una manera jerárquica de ver las relaciones. En el amor romántico, la mujer es el individuo subordinado, débil y dependiente del hombre.

En muchas ocasiones se dice que el amor romántico influye al ser dependiente puesto a que en lugares del occidente se considera que son lo mismo un ser dependiente idealiza a su pareja y piensa que es su amor perfecto.

6. Miedo a los cambios. La dependencia puede estar relacionada con un miedo a cambiar algún aspecto de la vida aunque nos haga infeliz. Es, básicamente, lo que decía el refrán: "Más vale lo malo conocido, que lo bueno por conocer".

7. Necesidad de afecto. Se relaciona con la baja autoestima. Una persona que no se quiere a sí misma necesita el afecto de los demás, ya sea de su pareja, de sus amigos o de sus familiares.

Dentro de estos factores están muchas características de una persona dependiente ya que estas difícilmente se dan cuenta de lo que está pasando.

Considero que depende mucho de la cultura de cada lugar ya que en las comunidades acostumbran a depender de una persona y así están acostumbrados.

Ahora bien en muchos jóvenes presentan estas características y llega hacer personas dependientes.

## **2.4 primeros aportes sistemáticos 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 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.

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.

Con esto sabemos que la dependencia afectiva o emocional comenzó con los estilos de apego que vamos desarrollando según nuestras experiencias. Ya que 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, es decir que las conductas que nosotros tenemos o realizamos en la vida adulta es en gran parte una consecuencia de nuestra infancia y como la vivimos.

Aunque estos comportamientos, 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 padres o encargados de nosotros. Y es así donde Bowlby 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. Con esto es importante mencionar ¿Cómo se generan las conductas de apego? La teoría del aprendizaje social es fundamental para estas conductas ya que a través de la cultura en la que nos encontramos y nuestra familia, somos moldeados de una manera y seguimos las reglas y normas que esta conlleva.

Otra teoría que es importante es el aprendizaje observacional ya que a través observación nosotros somos capaces de seguir modelos que están a nuestro alrededor. Por lo tanto 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.

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.

## 2.5 Origen de la palabra amor

El adjetivo verdadero viene del latín verus y éste del verbo veritas, que quiere decir verdad. Así, decimos que algo es verdadero cuando lo consideramos auténtico, sincero y sin ningún tipo de falsedad. Por otra parte, el término amor en castellano viene del sustantivo amor en latín, el cual deriva de la raíz indoeuropea amma, que quiere decir madre. El origen del amor romántico para entender el significado de este término es necesario remontarse a sus orígenes, ¿desde cuándo se habla de amor romántico? “La conceptualización proviene del romanticismo, el periodo inmediatamente posterior a la Revolución Francesa, entre finales del siglo XVIII y principios del XIX.

Los románticos aceptaron uno de los principios de la revolución democrática, la idea de que uno tiene derecho a elegir tanto la propia profesión como a la propia pareja”. Representa un modelo occidental que determina de una manera diferenciada la forma en que se relacionan los hombres y las mujeres. Para poder hablar de amor romántico, es necesario dar cuenta de su construcción a lo largo del tiempo, se ubica al amor vinculado al surgimiento del amor burgués, que va de la mano con el desarrollo de la cultura burguesa, representando un cambio en la forma de pensar al amor en Europa en los siglos xiv, xv y xvi, donde el amor y el matrimonio deben de ir de la mano, y las relaciones afectivas quedan marcadas dentro del mandato de la monogamia y la heterosexualidad, y se deja claro a las mujeres que no son dueñas de su cuerpo ni de su sexualidad, es decir, sus prácticas quedan a disposición del marido condenándolas a la pérdida de su subjetividad, a la dependencia de su esposo, quien las subordina, convirtiéndolas en objetos en nombre del amor. El amor cortés, como una figura previa al amor burgués, es representada a través de los caballeros de Europa, estableciendo una relación desigual entre un caballero y una dama de condición social más elevada que homologa, por lo que ésta es la causa de que en la mayoría de los poemas, la amada está invocada con un tratamiento masculino. Los caballeros debían mostrar su amor de forma pública, obligándose por tanto a mostrar hazañas de carácter heroico, denotando su valentía e interés a alguien con quien no tenía

nada que ver y con que nunca habían hablado. Las mujeres eran mostradas como frágiles doncellas susceptibles de ser protegidas y consentidas, de suaves manos, piel blanca, rubia cabellera, que no tienen que labrar las tierras, su única función es esperar los halagos de jóvenes pretendientes, quienes creaban bellas composiciones con las que conquistaban el corazón de la amada, heredera de tierras y recursos.

Tiempo después surge el periodo de la época victoriana, donde los sentimientos y afectos gozaban de mala reputación, tanto afectos positivos como negativos, ya que se hallaban reservados para la intimidad y la privacidad, dando paso al amor victoriano, consagran a las mujeres como madres y esposas obedientes, puras, abnegadas, domésticas, conservadoras y religiosas. Siendo virtud de las mujeres victorianas demostrar frigididad, debido a que la maternidad no debe de mezclarse con el sexo, la mujer no puede hacer uso de su cuerpo porque el cuerpo embarazado no le pertenece.

El modelo de amor romántico se ha encargado de imponer y perpetuar el “ideal romántico” de nuestra cultura, que de acuerdo con Fundación Mujeres (1993) ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, con quién sí y con quién no.

El concepto de ideal romántico, por lo tanto, gira en torno a una construcción social que se encarga de idealizar, con la finalidad de que las mujeres sueñen con la figura del príncipe azul, proyectan a una mujer potenciada por el amor, con una entrega incondicional, sumamente dependiente de la figura del hombre, necesitada de su protección y afecto. Estos comportamientos se integran con otros anhelos que construyen la subjetividad de las mujeres, haciendo surgir ideales específicos, como el matrimonio, ya que con la llegada del amor romántico, el matrimonio se convierte en una demostración de amor, en tanto que ahora es una elección de la pareja, o el ideal maternal que puede llegar a fundamentar la feminidad de las mujeres y que mantiene una estrecha relación con el amor.

Dentro del amor romántico también existen mitos que la gente cree que se realiza por que es amado, como por ejemplo la creencia de las almas gemelas, considero que una persona no está escrita en algún lado para ti, el mito de que si te cela te ama, esto suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y violentos. El mito de que si ya estas con alguien debes estar con esa persona toda la vida, considero que el amor verdadero parte del amor propio y el saber irse cuando las cosas no marchan bien, cuando ya no se siente cómodo, el amor verdadero hasta encontrar una persona con la que te sientas libre y amada.

El amor es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (artístico, científico, filosófico, religioso). De manera habitual, y fundamentalmente en Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otros y basadas en la compasión, o bien como acciones dirigidas hacia otros (o hacia uno mismo) y basadas en el afecto.

Abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico hasta la proximidad emocional asexual del amor familiar y el amor platónico, y hasta la profunda devoción o unidad del amor religioso. En este último terreno, trasciende del sentimiento y pasa a considerarse la manifestación de un estado del alma o de la mente, identificada en algunas religiones con Dios mismo o con la fuerza que mantiene unido el universo. Al igual una de las teorías que hablan sobre el amor verdadero es la de Sternberg quien la llama el triángulo del amor. Aunque es difícil definir al amor desde tiempos atrás este autor lo hizo de la siguiente manera: para comenzar utiliza tres términos importantes, 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. Entonces se define al amor verdadero como amor consumado en el cual Representa el modelo ideal del amor, en donde están presentes todos los componentes del triángulo del amor: pasión, intimidad y compromiso.

Sternberg indica que este tipo de amor es poco común, pero que lo más difícil no es encontrarlo, sino mantenerlo. Para lograrlo, es necesario recordar que el afecto se debe expresar constantemente y que debe ser alimentado. y así muchas formas de amar. En el origen del amor han sucedido diversos cambios y distintas maneras de verlo.

## **2.6 dependencia emocional y amor verdadero.**

Como bien mencionaba, el amor verdadero se ha interpretado de diferentes maneras y en esto influye el contexto cultural, las creencias, cultura, tradiciones, familia, todo el sistema que nos rodea. Si bien antes la dependencia emocional se aceptaba y era uno de los factores para decir que realmente era amor, ahora podemos decir que solo era una sociedad un poco más cerrada a los cambios. El tener que obedecerle a un hombre, aceptar lo que te diga, tener miedo a quedarse sola, o a lo que diga la sociedad no es parte de un amor sano y afectaríamos nuestra paz mental.

Con todo lo que ha sucedido a lo largo del tiempo podemos decir que la dependencia emocional se manifiesta como una necesidad extrema e incluso enfermiza que un miembro de la pareja siente hacia otro. Son personas que no soportan la soledad, la temen, por tanto es habitual que tras una ruptura busquen rápido otra pareja, sin tiempo para analizar y reflexionar para no cometer de nuevo los mismos errores.

### **Idealizamos a la pareja. “Eres todo lo que siempre soñé”**

Aplicando este mito del amor romántico, nos quedamos anclados en la fase de enamoramiento en el comienzo de las relaciones, en la que todo es perfecto, le atribuimos cualidades que probablemente no tenga y no somos capaces de ver sus defectos.

### **Perdemos identidad. “sin ti no soy nada”**

Ya no importa lo que nosotros queremos, creamos o pensamos, importa la pareja y asumimos los gustos e ideas de la persona de la que dependemos. Al perder identidad, vamos perdiendo nuestro mundo, nuestras cosas. Si esta persona desaparece todo se desmorona.

### **Buscan la aprobación por parte de la pareja**

Todos compartimos nuestros logros con nuestra pareja, pero las personas con dependencia emocional necesitan continuas demostraciones de afecto y aprobación, si esto no sucede no se sienten queridos. El amor es obsesivo, desean el contacto constante con la pareja, llaman constantemente, exigen toda la información.

Estas son algunas de las ideas que tiene una persona dependiente que confunden con amor romántico, confundir estos dos sentimientos es más común de lo que crees

La dependencia emocional es comúnmente confundida por amor y es un claro indicio de estar en una relación que no es sana ni te hace feliz. Además suele ser un sentimiento que es alimentado por estereotipos románticos que son potencializados por los cuentos de hadas que distorsionan por completo el

verdadero sentimiento resultado de la afectividad. Lo cierto es que la dependencia emocional es consecuencia, en la mayoría de los casos, de una baja autoestima. Pues nada refleja más el vínculo que tengas contigo misma que que tu relación de pareja.

Así que si tu nivel de amor propio es bajo, lo más probable es que pongas todas tus expectativas en tu relación. Este tipo de dependencia emocional produce mucha frustración y se convierte en una forma tóxica de amar.

Pero como podríamos llegar a un amor puro y verdadero, a lo contrario de la dependencia emocional es construir el amor propio, tener una buena autoestima y saber que no pasa nada después de alguien, continuamos siendo nosotros con más experiencias, con constructos que debemos tomar para ser mejores y descubrir que es lo que queremos y lo que no queremos ser personas más dependientes.

Una pareja saludable es aquella que se quiere y no se necesita, y si retrocedemos en el tiempo, cuando las mujeres no trabajaban y necesitaban de un hombre para poder comer, vestir y realizar sus actividades, era mal visto que una mujer no obedeciera a su marido y es ahí donde me pregunto ¿era amor o dependencia? Y en todo caso por obligación realizaban todo esto, al igual que aceptar las humillaciones que este realizaba y que pasa ahora, estamos tan acostumbrados a la compañía que a veces nos da miedo estar solos y aceptamos todo lo que viene solo por pertenecer a alguien. Pero nuestra vida tiene que seguir con nuestras propias metas y aceptar las del otro mas no cambiarlas, tiene que haber un espacio para cada uno y no atosigar al otro para saber dónde está, que está haciendo, con quien esta o cosas así, debe haber confianza para poder ser una relación sana.

Un autor que habla sobre la dependencia emocional es Castelló (2000, p. 4) define la dependencia emocional como “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”. La considera un trastorno de la personalidad y ha observado que lo presentan personas con baja autoestima, sensación de vacío emocional, déficit de habilidades sociales y excesiva necesidad de aprobación. Son personas que

anhelan tener pareja y cuando la tienen, priorizan la relación por encima de cualquier otra cosa, demandan continuamente la presencia y atención del otro, temen ser abandonadas y ante la gran ansiedad que les provoca el riesgo de terminar la relación, hacen casi cualquier cosa por conservarla. Si sobreviene la ruptura, se sienten devastadas y pueden deprimirse, aunque usualmente buscan otra pareja rápidamente.

Ahora bien la pareja de una persona dependiente tampoco la pasa bien, puesto a que vive una situación difícil, en primer lugar porque no puede ser amada. Un vínculo afectivo “se basa en la reciprocidad, en la preocupación por la otra persona, en su cuidado, en las alegrías y en las penas compartidas, en la identificación mutua; en definitiva, en su naturaleza bidireccional” (Castelló, 2004, p. 25). Esto no existe cuando una de las partes de la relación depende emocionalmente de la otra. En ese caso, quien depende emocionalmente actúa desde su egocentrismo y trata a su pareja meramente como objeto para su satisfacción, aunque esto quede oculto entre formas amables o múltiples servicios. De esta manera Nada de lo que haga es suficiente para satisfacer la necesidad de afecto de su pareja, que usualmente pretende controlarle apelando al bien de la relación.

Las demandas continuas de atención que hace su pareja pueden ser desde desconsideradas hasta irracionales; realizar actividades por cuenta propia se convierte en un problema.

Los celos vinculan la demanda excesiva de atención exclusiva y la apelación al bien de la relación como justificación de la conducta. Esto último es sencillo porque dentro del paradigma del amor romántico, los celos pueden entenderse como indicadores de amor y de compromiso con la relación, pero son indicadores de riesgo o de violencia.

Ahora bien ¿cómo son las parejas basadas en amor? todos hemos oído o incluso hemos dicho “Qué buena pareja hacen, con lo diferentes que son y qué bien se entienden”. Me parece una frase muy significativa con respecto a una relación de pareja sostenida en el amor mutuo. Cuando comenzamos a conocer a una

persona de una manera más íntima, a nivel de pareja, encontraremos coincidencias y desavenencias con la misma, pero se irán solventando a medida que aumenta el entendimiento. Podemos conocer mejor a la otra persona, ir compartiendo nuestra vida con esa persona y, poco a poco, esa relación que empieza se irá convirtiendo en amor, en un amor sano, basado en dos personas individuales que se conocen, se atraen y deciden comenzar una relación. Pueden ser dos personas muy diferentes y en efecto, cuando uno comienza una relación tiene que adaptarse a la otra persona, ambas lo tienen que hacer y por eso es tan importante complementarse, porque ambas personas crecen a nivel individual con la otra.

Y ¿Cómo son las parejas basadas en la dependencia emocional? Por otro lado, seguramente también hayamos escuchado “Cómo ha cambiado desde que tiene pareja, no parece la misma persona”. Son frases muy distintas, referidas a lo mismo, a una persona que está en una relación, pero entonces ¿cuál es la diferencia? Pues, en este segundo caso, me parece una frase que refleja muy bien lo que significa la dependencia en una relación.

Cuando una relación está basada en el amor, si por ejemplo la pareja decide salir a cenar por separado una noche con amigos distintos, ambos disfrutarán de la compañía de sus amigos y se divertirán. Si una de las dos personas padece dependencia, o pondrá una excusa y no irá, quedándose en casa, estando pendiente todo el rato del teléfono para poder comunicarse con su pareja, esperar a que venga o atormentarse acerca de lo que estará haciendo la pareja y de con quién estará, porque le resulta inevitable e incomprensible el pensar en hacer planes por separado. Sí finalmente decidiese ir a la cena, sería incapaz de disfrutar, aparentemente seguro que lo disimularía, pero interiormente se encontraría muy angustiada y estaría pendiente del teléfono todo el rato, comprobando si tiene batería, si tiene cobertura, si su pareja ha leído el mensaje que le ha enviado, etc., unas conductas realmente agotadoras de las cuales la persona no es consciente, es su manera de concebir la relación. Por salud mental es bueno saber cuándo es amor y cuando dependencia emocional.

## REFERENCIAS

- Martínez, J. (2012). El verdadero amor. Recuperado de: <http://elverdaderoamor96.blogspot.com/2012/03/ventajas-las-ventajas-del-amor-son.html>
- Aldana, R.(2018).cosas que debes saber sobre el amor verdadero. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/8-cosas-debes-saber-del-amor-verdadero/>
- Trueba, C.(2009).la teoría aristotélica de las emociones. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-13242009000200007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-13242009000200007)
- Izquierdo, S, A(2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>
- Castello, J. (2000-2020). Dependencia emocional. Recuperado de [http://robertexto.globat.com/archivo8/depend\\_emocio.htm](http://robertexto.globat.com/archivo8/depend_emocio.htm)
- Graciano, P. (2018). Dependencia emocional. Recuperado de <https://psicologia-estrategica.com/dependencia-emocional/>
- Fiz, J. (2017).la dependencia emocional de la pareja empieza en la niñez. Recuperado de <https://es.aleteia.org/2017/10/10/la-dependencia-emocional-de-pareja-comienza-en-la-ninez/>
- Torres, N. (2020). ¿En qué consiste la teoría del apego. Recuperado de <https://www.psicoadictiva.com/blog/consiste-la-teoria-del-apego/>
- Aula fácil. (2020).concepto del amor romántico. Recuperado de <https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/el-amor-desde-la-psicologia-caracteristicas-y-principales-teorias/concepto-del-amor-romantico-l36203>
- Salazar, A. (2002). ¿ Qué es la dependencia emocional?. Recuperado de <http://www.annasalazarpsicologa.com/es/que-dependencia-emocional/>
- Penagos, A. Rodríguez, M. Castro, J. (2006). APEGO, RELACIONES ROMÁNTICAS Y AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n1/v5n1a03.pdf>
- Martínez, L. ( 2013). Estilo de apego y estilo de amar. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/3007/MinguezMartinezL.pdf?sequence=1>

Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica. Recuperado de <https://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20-%20El%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>

Cajal, A. (2019). Que es la investigación de campo. Recuperado de [https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/#Mario\\_Tamayo](https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/#Mario_Tamayo)

Sánchez, D. (2016). La teoría del vínculo y su importancia en el desarrollo infantil. Recuperado de <https://enbrazos.com/2016/01/25/la-teoria-del-vinculo-importancia-desarrollo-infantil/>

Centro de psicología clínica y terapia. (2018). Relaciones toxicas. Recuperado de <https://www.ryapsicologos.net/relaciones-toxicas/>

Gallardo, R. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886004.pdf>

Robles, D. (2020). ¿ Qué es la investigación documental?. Recuperado de <https://investigacioncientifica.org/que-es-la-investigacion-documental-definicion-y-objetivos/>

Castro, S. (2020). Dependencia emocional no es sano. mayo 27, 2020, de IEPP Sitio web: <https://www.iepp.es/dependencia-emocional/>

Lizcano, M. (2020). Amor romántico, que es. Mayo 27,2020, parece amor pero no lo es. Recuperado de: <https://pareceamorperonoloes.com/amor-romantico-que-es-y-como-contribuye-a-nuestra-idea-de-amor/#sthash.zLaf2u7G.dpbs>

Escuredo, M. (2018). Dependencia emocional: apego patológico. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>

Velázquez, C. (2017). ¿en que consiste la dependencia emocional?. Recuperado de: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/>

Nicuesa, M. (2017). Definición de amor romántico. Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/social/amor-romantico.php>

Perez, J. (2017). La dependencia emocional de la pareja comienza en la niñez. Recuperado de: <https://es.aleteia.org/2017/10/10/la-dependencia-emocional-de-pareja-comienza-en-la-ninez/>

Montejano, S. (2009). Dependencia emocional. Recuperado de: <https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/dependencia-emocional>

Flores, V. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362019000200282](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200282)

Ávila, S. (2018). La dependencia emocional en la pareja. Recuperado de: <https://psicogrupo.com/necesitas-ayuda-psicologica/pareja/la-dependencia-emocional-la-pareja/>

Oceani, M. (S/F). Dependencia emocional vs amor de pareja. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/problemas-de-pareja/dependencia-emocional-vs-amor-de-pareja-descubre-sus-diferencias>