



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

Dedicatoria

INDICE TENTATIVO

Introducción

Capítulo I

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Preguntas de investigación

1.2 Objetivos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.4.1 Variables

1.5 Metodología

1.5.1 Ubicación

1.5.2 Diseño de técnicas de investigación

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

TEMA: Relación entre dependencia emocional y amor romántico

OBJETO DE INVESTIGACION: adolescentes con dependencia emocional

ESPACIO FISICO: carrera de psicología en UDS.

TIEMPO: adolescentes de 17 a 21 años

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

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

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

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

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

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

Actualmente en los jóvenes se ha generado un estilo de apego hacia la pareja, una dependencia emocional cuando tiene una relación disfuncional, el miedo a que la otra persona los deje y el concepto que tengan de sí mismos dependerá directamente de los demás de esta manera la exageración que ocurre cuando esto llega a pasar puede tener muchas consecuencias, tales son como la depresión, ansiedad, obsesión, ve al mundo como algo peligroso, llevar a las parejas al límite, problemas de autoestima, hasta el suicidio entre muchos más.

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

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

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

1.1.1 Preguntas de investigación

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

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

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

¿Por qué suele confundirse la dependencia emocional?

¿Qué tipos de apego hay?

1.2 Objetivo general

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

1.2.1 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.

1.3 JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

1.4 HIPÓTESIS

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

1.4.1 Variables

Variable independiente: apego y amor romántico.

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

1.5 METODOLOGÍA

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

- **Metodología: tipo de método**

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

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

- **Tipo de investigación:**

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

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

- **Enfoque metodológico:**

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

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

- **Corriente epistemológica:**

Psicoanálisis

Cognitivo conductual

- **Técnicas de investigación:**

-Campo: entrevista y encuestas

-documental: consultas sitio web y consultas bibliográficas

1.5.1 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 sino 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 podemos 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.

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”.

2.2 Definición de dependencia emocional y amor romántico

La dependencia emocional es 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 podrí 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.

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 desplegamos 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 esta 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 acostumbrado.

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

<https://www.iepp.es/dependencia-emocional/>

<https://pareceamorperonoloes.com/amor-romantico-que-es-y-como-contribuye-a-nuestra-idea-de-amor/#sthash.zLaf2u7G.dpbs>

<https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>

<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/>

<https://www.definicionabc.com/social/amor-romantico.php>

<https://es.aleteia.org/2017/10/10/la-dependencia-emocional-de-pareja-comienza-en-la-ninez/>

<https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/dependencia-emocional>