



Nombre del alumno: Yaneira del Rosario Calvo Pérez

Nombre del profesor: María del Carmen Cordero Gordillo

Nombre del trabajo: Avances del Capítulo III

Materia: Taller de elaboración de Tesis

Grado: 9no

Grupo: A

DEDICATORIA

Ha sido un periodo muy intenso de aprendizaje y esfuerzo. La realización de este trabajo ha tenido un gran impacto personal y no hubiera sido posible sin el apoyo y la aportación de todas las personas, que de una forma u otra han contribuido en algo.

Primeramente quiero agradecer a mis papás Eira y Saúl, porque debido a su dedicación, esfuerzo, cariño y exigencias he llegado hasta donde estoy. Gracias a ustedes soy la profesionista que se presenta ahora ante ustedes y ante los demás. Sin ustedes hubiera sido imposible lograr este trabajo, uno de los más importantes.

A mi hermano Antonio por quedarse conmigo altas horas de la madrugada para irnos a dormir al mismo tiempo y a pesar de cuanto ha soportado mi mal humor por no haber dormido bien y despertarme cada vez que se va a la escuela con un beso de buenos días mientras se alista para irse a la prepa.

A mis compañeros de clase por haber aguantado mis quejas, mi desesperación y agotamiento. Al que estaba para escucharme o decirme que era el último esfuerzo y que merecía la pena. A ti, que leías o escuchabas algo relacionado y me lo ofrecías como idea.

El que me explicaba todo aquello que escapaba de mi comprensión y se involucró como si de un trabajo propio se tratase.

No podía concluir el trabajo sin agradecer a cada uno de los que han estado presentes antes, durante y después de todo el proyecto, confiando y fortaleciéndome.

A mis maestros y a la Universidad del Sureste Campus Comitán que durante mi estancia pude comprobar, que efectivamente no es la infraestructura quien hace al mejor estudiante/profesional sino la calidad de maestros que este posee.

A mis tíos, primos, padrinos, vecinos, ex-compañeros y amigos que estuvieron apoyándome y estar al tanto de mi trabajo. Gracias por hacer suyo este proyecto.

Todos y cada uno de ustedes forman una parte muy especial de mi corazón y de mi vida. Gracias por dejarme compartir aquellos momentos buenos y malos con ustedes, gracias por confiar y creer en mí, por su apoyo y motivación. Pero sobre todo por su cariño, por estar presentes una vez más en este proyecto que es para mí muy importante y por supuesto a colaborar a que este sueño se haga realidad.

ÍNDICE TENTATIVO

Dedicatoria

Introducción

CAPITULO I – **Protocolo de investigación**

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Preguntas de investigación

1.2 Objetivos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.1.4 Variables

1.5 Metodología

1.5.1 Ubicación

1.5.2 Diseño de técnicas de investigación

CAPITULO II – **Orígenes y evolución**

2.1 Antecedentes

2.2 Origen de la dependencia emocional “Primeros casos en México”

2.2.1 La dependencia emocional, tiene sus raíces en la infancia y la familia

2.3 Conceptos básicos de la dependencia emocional

2.4 Conceptos a fines. Semejanzas y diferencias

2.5 ¿Somos dependientes al nacer?

2.6 Antecedentes y origen de las relaciones interpersonales

2.6.1 Desarrollo de la dependencia emocional con las relaciones interpersonales

2.6.2 ¿Cómo construyen las relaciones interpersonales los adolescentes?

2.7 Vínculos y relaciones

2.7.1 ¿Qué tan importante es la familia y la cultura para llegar a formar los vínculos?

CAPITULO III – Marco teórico y conceptual

3.1 Conceptualización del término Dependencia Emocional

3.1.2 Características de los dependientes emocionales

3.1.3 Características de los dependientes emocionales según Castello

3.2 Similitudes y diferencias entre la dependencia emocional y las relaciones de pareja normales de Jorge Castelló

3.3 Teoría del apego de Jonh Bowlby

3.3.1 ¿A qué cosa nos apegamos? El menú personalizado de la vida en pareja de Walter Riso

3.4 Amar o depender

3.5 Explicación de la Dependencia Emocional a partir de la Teoría Cognitiva de Beck

3.6 Necesidad y afectividad

3.7 La dependencia emocional como una patología de la vinculación

CAPITULO IV – Análisis y resultados de investigación

INTRODUCCIÓN

El tema de la dependencia emocional, dentro de la comunidad científica ha sido tomado en cuenta recientemente, ya que anteriormente se oía hablar de este término en estudios y discusiones en medios de comunicación meramente informales.

El fenómeno de la dependencia ha tomado mayor fuerza e importancia ya que aparte de ser considerada como un rasgo de la personalidad pasa a formar parte de las nuevas adicciones generando así relaciones dañinas.

Actualmente los índices de relaciones afectivas han aumentado (INEGI 2009) afectando a hombres y mujeres a nivel psicológico, sexual y físico.

Sin embargo, a pesar de vivir este tipo de relaciones, las personas no se separan de su pareja y prefieren quedarse con ella aunque eso signifique pasar malos momentos.

Por eso esta investigación mantendremos acercamiento con los adolescentes en la Preparatoria COBACH PLANTEL 10 COMITAN, con el fin de que la presente investigación se hace desde la perspectiva de las relaciones afectivas como punto importante de la dependencia.

En el capítulo I habla acerca del contenido de las bases teóricas y principales de la investigación, así como también contempla el protocolo de investigación planteando el problema, objetivos a cumplir, hipótesis, justificación que habla de la importancia de esta tesis etc.

En el capítulo II nos adentramos de cómo este tipo de relaciones se han ido transformando a lo largo de la historia con el fin de tener antecedentes y comprender por qué los seres humanos han actuado y pensado sobre esto, asimismo aquellos conceptos que se han utilizado, del cómo surge esta nueva adicción llámese así, dando paso a que como principales influentes en nuestra vida es la familia y la cultura en el que estamos inmersos. Para bien o para mal que tanto puede llegar a influir la toma de decisiones que hacen en

un momento dado los adolescentes ya que corren el riesgo tanto de ser víctimas o que ejerzan dependencia.

En el capítulo III abordaremos los conceptos principales desde el punto de vista de diferentes autores y que se hicieron partícipes de ir e investigar más allá sobre esta problemática y pues brindar información detallada y sobresaliente por lo que hasta cierto punto existen diferentes enfoques de ver la dependencia emocional ya sea por necesidad, afectividad o el pensar que amar y depender es lo mismo pero básicamente estamos en polos muy diferentes sin que vayan de la mano.

De esta manera existe confusión sobre personas que no están enteradas sobre esto y no se dan cuenta de que las relaciones que mantienen no son meramente reales sino que ya damos paso a lo que es algo más fuerte a una patología y así seguimos con vínculos en los que siempre se volverá a repetir ciertos patrones de conducta. A que me refiero con esto, bueno con palabras más simples sería de seguir una y otra vez aguantando insultos, chantajes, o cualquier "x" problema con tal de recibir cariño y atención de alguien.

En el capítulo IV se anexará la utilización de cuestionarios a diferentes adolescentes de edad por lo que no se tiene el número exacto a cumplir. Y finalizando con los datos obtenidos proyectándolos en graficas estadísticamente.

CAPITULO I PROTOCOLO DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema de la dependencia emocional, dentro de la comunidad científica ha sido tomado en cuenta de manera reciente, ya que anteriormente se oía hablar de este término en estudios y discusiones en medios de comunicación meramente informales, lo cual ha hecho que este concepto sea difuso y por lo tanto imposible de medir.

Gran cantidad de personas oyen este concepto y aseguran conocer de qué trata, seguramente porque algunos lo han presenciado a su alrededor, aun así no ha sido un tema muy estudiado ni delimitado concretamente como concepto de «dependencia emocional». Congost (2013) asegura: “El problema es que hoy en día no hay ninguna formación que prepare a profesionales para que sepan abordar este tema y que puedan así ayudar a aquellos que lo padecen”.

El fenómeno de la dependencia ha tomado mayor fuerza e importancia ya que afecta a todas las edades, principalmente a los adolescentes que actualmente pasan por una etapa de vulnerabilidad de no saber qué hacer y llegar al punto de que sus relaciones interpersonales no sean su mejor opción, más se ha de notar en las relaciones afectivas que este llegue a elegir. Aparte de ser considerada como un rasgo de la personalidad también se ha considerado un elemento importante dentro de las nuevas adicciones generando así relaciones interpersonales dañinas.

Para muchos de los adolescentes la importancia de aquellos peligros externos no es relevante en su persona ya que están en busca de su identidad y por consiguiente buscan poder encajar con nuevos compañeros. El detalle que hace de no considerarlo como un problema es en aquellos vínculos que lleguen a tener porque a decir verdad, surgen los pensamientos, sentimientos y emociones que el individuo llegue a tener por otra persona y que en cierto rango hasta lleguen a sobrepasar ciertos actos para no romper la relación que tienen y seguir una y otra vez con la persona amada. Es ahí el papel

fundamental que tiene la dependencia emocional llegando a tornarse a algo serio.

Una cosa muy relevante es que se puede decir que la dependencia se encuentra desde el nacimiento, sea directa o indirectamente, con padres, hermanos y grupos sociales.

Por ello es que ha sido definida por distintos autores en diferentes dimensiones. En primer lugar Hirschfeld, Klerman, Barret, (1977) la conciben como la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás.

De esta forma la persona dependiente muestra un patrón persistente de necesidades emocionales sobre todo que el individuo pase por aquellos síntomas que han de poner en alerta o por si llegara ser detectada, nos indica una clara relación de dependencia emocional. Ciertos síntomas son muy notorios tales como, la angustia o aquel miedo exagerado a la separación, seguido de la obsesión por alguien, y por último la idealización. En efecto las relaciones afectivas han tomado lugar como problema en la sociedad sobre todo en adolescentes. Asimismo los prejuicios que se lleguen a repercutir en perspectivas futuras son los sentimientos negativos, ansia por recibir cariño, búsqueda desesperada de nuevas relaciones etc...

En cierta parte la dependencia comienza algo silencioso, dejando a un lado nuestra autoestima para poder satisfacer esa necesidad y afectividad de otro ser que esté a nuestro lado. Por eso mismo persisten características y la posible continuidad de estos comportamientos en las diferentes relaciones interpersonales que se mantengan haciéndose uno mismo daño.

1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Qué tanto afecta a los jóvenes del COBACH caer en la dependencia emocional?

¿Cómo construyen los adolescentes del COBACH sus relaciones afectivas?

¿Qué tanto llega a afectar la relación que tiene en su entorno familiar con sus relaciones afectivas con adolescentes en el COBACH?

¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional?

¿La dependencia es una enfermedad grave?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo general:

- Analizar la construcción de relaciones afectivas en los alumnos del COBACH PLANTEL 10 COMITAN

Objetivos específicos:

- Conocer sobre la dependencia emocional
- Identificar las consecuencias de la dependencia emocional en adolescentes
- Informar que tanto llega a afectar las relaciones con su entorno familiar
- Conocer que la dependencia emocional es una enfermedad

1.4 JUSTIFICACIÓN

El interés en el tema surge de todos los casos que hemos podido observar desde hace años en que las personas llegaban y llegan a límites muy extremos en una relación de pareja, sean familiares, amigos o conocidos. O bien simplemente conductas que no llegando a ser exorbitantes, resaltaban. Esto puede suceder en un grado mayor o menor, pero en gran medida es presumible que a lo largo de nuestra vida nos veamos inmersos en una relación así, o que toque aspectos superficiales. Muchos de los comportamientos llevados a cabo por un dependiente emocional pueden ser fácilmente observables, como es el caso de aislarse de las amistades para dar un papel principal a la pareja, o que se conviertan en monotemáticos, siendo esa persona su único tema de conversación. Por eso la importancia de esta investigación es aportar más a la sociedad y que los jóvenes hoy en día tengan el conocimiento sobre lo que es la dependencia emocional y como suele manifestarse en la construcción de las relaciones afectivas, llegando a cierto grado de que el individuo pase por un estado ya sea físico, psicológico, social y económico riesgoso. Esta dependencia no se debe a razones objetivas sino que es puramente necesidad de amor.

Por ello es que los individuos pasan por periodos de miedo ante la sociedad ya que no se conciben sin pareja y surgen idealizaciones de quien será aquella “media naranja” que complementará su vida.

Principalmente esta investigación se enfoca en los adolescentes ya que en esta etapa del desarrollo humano sucede una cadena de cambios haciendo que ante figuras de autoridad, entorno familiar o ya bien sea por alguna otra cuestión se pierde la comunicación, seguridad, y confianza que estos lleguen a tener, por el simple hecho de que “nadie los comprende”, entonces hacemos énfasis en el comienzo de aquellas relaciones donde principian ya a engancharse con personas que le den aquella atención, afecto y amor.

Por ende, vivimos en una sociedad tan necesitada de todo tipo de cosas instantáneamente y con una prisa desenfrenada, que no es de extrañar que

cada día este síntoma aflore más. (Ubieto, 2016). Esta idea puede estar en relación con las afirmaciones de Fromm (1956) acerca de la sociedad contemporánea, que basa sus deseos en la adquisición constante de todo tipo de bienes, además de “premios” metaforizando como persona que resulte atractiva y se quiera conseguir. Como afirma Riso (2013): “Vivimos en un mundo lleno de «enganches» potenciales que nos atrapan y no hacemos mucho al respecto” (p. 18).

Justamente, en el trascurso de las relaciones se puede observar cómo aumenta el control y los celos, producidos por ese temor real o imaginario (Barrón y Martínez, 2001) de que la relación termine.

1.5 HIPOTESIS

Los adolescentes construyen sus relaciones afectivas por medio del afecto, seguridad y confianza que les brinda su entorno social.

1.6 METODOLOGÍA

Método: el método científico es aquel conjunto de reglas, procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación. (Universidad Del Sureste, 2019,50)

Metodología: tipo de método

Inductivo: consiste en la generalización de hechos, practicas, situaciones y costumbres observadas a partir de casos particulares. Tienen la ventaja de impulsar al sujeto investigador, o investigador y ponerlo en contacto con el sujeto investigado u objeto de investigación. El camino va de la pluralidad de objetos a la unidad de conceptos. (Torres, 2014)

Analítico: El análisis comenzó con la codificación abierta, que es el examen de secciones diminutas del texto compuestas de palabras individuales, frases y oraciones. Strauss y Corbin (1990) describen la codificación abierta como aquella “que fractura los datos y permite que uno identifique algunas categorías, sus propiedades y ubicaciones dimensionales” (Sampieri, 2014, 521)

Tipo de investigación:

Campo: el investigador Mario Tamayo establece que en la investigación de campo los datos se recogen directamente de la realidad, por lo cual se les denomina primarios.

Según Tamayo, el valor de esto radica en que permite cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas. (Alberto, s.f.)

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

Enfoque metodológico:

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

Corriente epistemológica:

Cognitivo-conductual: la terapia cognitivo- conductual (TCC) es una forma de entender cómo piensa uno acerca de si mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y como lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

La TCC le puede ayudar a cambiar la forma como piensa (“cognitivo”) y cómo actúa (“conducta”) y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de algunas “terapias habladas”, la TCC se centra en problemas y dificultades del “aquí y ahora”. En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora. (Timms, 2007, pág. 1)

Técnicas de investigación:

Campo: encuestas

Documental: consultas sitio web y consultas bibliográficas

Ubicación:

Este trabajo se situara en el Colegio de Bachilleres de Chiapas, Plantel 10. Los siguientes a ser partícipes serán los adolescentes de 15 a 18 años, con la duración de 6 meses aproximadamente.

CAPITULO II ORIGEN Y EVOLUCION

2.1 ANTECEDENTES

Los seres humanos, al nacer dependemos emocional y físicamente de quienes nos rodean para sobrevivir. Esto es una realidad que se debe comprender ya que inicialmente se percibe de forma intuitiva, y luego va tomando mayor conciencia sobre la situación llámese así.

Sin embargo, dentro de ese proceso, inmersos en una familia y en una cultura, se va construyendo los primeros vínculos. Pero no solo el amor crece sino en lo que se recalca es en la forma en que un individuo llegue a vincularse.

La dependencia tiene allí sus raíces. Es decir, que se va construyendo a temprana edad silenciosamente. Se puede decir que se da de manera más o menos consciente ya que en un ejemplo con los adolescentes es que se pueda estar gestando la dependencia afectiva en otro adolescente con ciertos mensajes y accionar cotidiano.

Por eso es que los individuos, intuyendo aquellas necesidades básicas pueden renunciar fácilmente a su propio sentir por temor a perder el cariño de sus propios padres e incluso de quien tenga a cargo su cuidado.

Otro ejemplo claro siguiendo con el del mensaje es decir “tú no sabes nada”, “ahora por eso no te quiero más, me estás perdiendo”, “eres malo”, y sus acciones constantes, pueden llegar a hacer pérdidas en la construcción del autoestima, dejando vacíos difíciles de cubrir en cualquier edad.

Sentirse rechazado, abandonado, no querido, no valorado deja tanteando una personalidad al punto de sentir y pensar que no puede con su vida sin el otro.

Por otro lado, cuando sobreprotegemos en nombre del “amor que sentimos” también se manifiesta la desvalorización hacia el otro. “tú solo no puedes”, “deja yo lo hago por ti”, “si no fuera por tu madre o tu padre” son mensajes que esconden un vínculo dependiente.

Al llegar a la adolescencia, la mayoría de las personas comienzan a establecer ciertos lazos amorosos fuera del ámbito familiar y es allí donde se puede observar claramente este síntoma de dependencia afectiva.

Quien es dependiente de otro, generalmente termina por anular o tapar su propio sentir. Sacrifica su forma de ser en el mundo y someterse a los deseos de su pareja.

Es tanta la tensión y la renuncia que llegan a sentir ya que sufren una gran despersonalización. Viven por y para otro. Su inseguridad y su temor a la pérdida de ese amor los acosa permanentemente. Es por eso que llegan a creerse hasta cierto punto de no tenerse a sí mismos y mucho menos de volver a tener pareja. El sufrimiento es significativo, sienten que si pierden ese amor, no pueden vivir.

En pocas palabras se dice que no fuimos adecuadamente amados, valorados, comprendidos y apreciados, por las personas que fueron significativas para nosotros (papá, mamá, personas que nos criaron, maestros, etc.). Es un proceso subconsciente de larga duración que se inició a corta edad.

En la medida que nuestros padres nos ayudaron o fallaron en satisfacer nuestras necesidades de afecto siendo apenas unos niños, empezamos a formarnos emocionalmente. Esto establece los vínculos determinantes con las personas que nos rodearán en un presente.

Los seres humanos sentimos el afecto o la falta de él, desde que se está en el vientre de la madre. Se registra todas las emociones maternas y desde allí hasta que llegue hasta los 6-7 años, el trato que nos brinden determinará el carácter.

El modelo de la familia en que uno crece se continua empleando como en los viejos tiempos, el chantaje afectivo como un mecanismo para obtener sumisión y obediencia, es decir, uno se acostumbra y ve natural el hecho de que para evitar perder el afecto de los padres, amigos o parejas, se tenga que renunciar a nuestros intereses permitiendo que los demás gobiernen nuestro vivir.

2.2 ORIGEN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL “PRIMER CASO EN MÉXICO”

La dependencia emocional ha sido un tema tratado por diversos autores, desde que en la psicología científica se empieza a tener conciencia de las emociones y a estudiar todo el campo que las envuelve, aunque haya sido con diferentes denominaciones y considerado en algunas circunstancias como un trastorno, un rasgo o simplemente un síntoma.

El sujeto emocionalmente sano no queda de forma social estrictamente retirado, sino que se relaciona con su ambiente de una forma interdependiente. Debemos entender la capacidad para estar solos como el mayor potencial del desarrollo emocional, siendo esta dificultad de estar a solas con uno mismo y la incapacidad de llevarlo a cabo producto del dolor psíquico que esto implica (Winnicott, 1958).

Tiene su origen en un apego angustioso hacia los progenitores, presentando 3 características básicas comunes con el temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad y protesta por la separación. La actitud ambivalente de los padres (cálidos y fríos según el momento), condicionada por sus propios problemas emocionales, las discusiones (violencia) entre ellos, vivencias de inestabilidad, separación, abandono o pérdida determinarán una carencia afectiva e inseguridad en los niños que en los casos acusados, puedan derivar hacia un trastorno asociado a una dependencia emocional.

La dependencia/Independencia emocional es un rasgo de la personalidad. Una exacerbación del rasgo, en su polo negativo, sería un trastorno, a pesar de la dependencia emocional no está incluida en los diagnósticos clínicos. Se considera que ciertas personalidades (trastornos de la personalidad) la pueden presentar en edad temprana.

El primer caso que llegó a México fue el de Leonor diciendo que lleva casi 10 años casada, teniendo un hijo de 8 y, aunque no es feliz, no ve como una

opción separarse, mientras que otra mujer llamada Elsa vive constantemente los celos de su pareja, asegura que esa es la forma de demostrar su amor.

Estos son algunos casos de dependencia emocional que llegan a consulta en el centro de servicios psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México (UNAM), dirigido por la Doctora Noemí Díaz Marroquín.

Se dice que la dependencia emocional afecta a un tercio de las parejas actualmente en México, señala la experta.

Los celos, el control, la necesidad de aprobación del otro, la dificultad para tomar decisiones, no tener proyectos propios, vivir en función de la pareja, la necesidad de ser sometido y obedecer, la ansiedad por la distancia del otro y aislamiento de su círculo social son solo algunas de las características de este problema.

En la relación dependiente muchas veces prevalece la crítica de uno hacia otro, el desprecio, la distancia. Y hay mucha gente que piensa que amar es sufrir, que si no se sufre no se ama, pero el amor no es eso. El amor debería llevarnos a una vida más plena, más completa, porque es algo positivo.

Aunque pareciera que en este tipo de parejas solo uno es dependiente, la realidad es que ambos lo son, "pues alguien seguro de sí mismo no tolera estar con una persona tan insegura y dependiente".

2.2.1 LA DEPENDENCIA EMOCIONAL, TIENE SUS RAÍCES EN LA INFANCIA Y LA FAMILIA

"Desde niños todos tenemos necesidades de apego, que la persona más cercana al cuidado del niño le provea de los factores esenciales y perciba que esa persona va a estar ahí cuando lo requiera" (s.n.2018).

Cuando una persona desarrolla apego inseguro requiere que siempre esté presente una figura simbólica que representa aquella que no tuvo de niño, que en este caso sería la pareja y es por eso que se debe trabajar el apego seguro desde la infancia.

Díaz Marroquín asegura que esta adicción al amor generalmente deriva en problemas como la depresión o la ansiedad y, en casos extremos, en la violencia de género.

De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 35 % de las mujeres del mundo han sido víctimas de violencia física y/o sexual por parte de su pareja, mientras que en América Latina al menos 30 % de las mujeres han sufrido este tipo de violencia.

En México, según la Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN 2007), 76% de los jóvenes mexicanos entre los 15 y 24 años sufrió episodios de violencia al menos una vez en el noviazgo.

Para Nora Pozos el origen de la dependencia emocional es la raíz en donde se tiene la percepción de falta de afecto y cariño durante la infancia. Esta sensación de vacío al llegar a la adolescencia y más en la edad adulta se convierte en una "necesidad de búsqueda de afecto" llevada al extremo.

Por lo general suelen ser mujeres muy celosas, que necesitan una comunicación constante con su pareja, llamadas de teléfono, mensajes, etc. Pero su verdadero enemigo no es el hombre con quien se empareja, sino su "necesidad afectiva", ya que es una necesidad que denota urgencia, desesperación, como el que tiene "necesidad de oxígeno". Son personas que

buscan siempre un "suministro externo" de afecto para estar equilibradas. Sin ser conscientes de ello actúan obedeciendo a estas órdenes internas manipulando la realidad.

La dependencia emocional se produce cuando la persona tiene una serie de necesidades afectivas no cubiertas que intenta llenar a través de otra persona, normalmente la pareja.

La persona dependiente experimenta un sentimiento de vacío continuo, que necesita que el otro le satisfaga. Por esta razón, se vive en continua vigilancia para poder detectar cualquier señal que pueda indicar que la pareja pueda rechazarlo o dejarlo.

Todo esto hace que se tengan unos esquemas mentales sobre las relaciones totalmente desajustadas y disfuncionales, donde prevalece sobre todo agradar al otro y ser responsable de su bienestar.

El dependiente ha aprendido en su desarrollo emocional desde la infancia porque sus experiencias vitales han sido así, que se obtiene el cariño y afecto de los demás cuando cumplimos sus expectativas, y eso hace que se adquiera ese patrón de cubrir necesidades a través de la aprobación de los demás.

2.3 CONCEPTOS BASICOS EN DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional ha sido definida por distintos autores en diferentes dimensiones. En primer lugar, Hirschfeld, Klerman, Barrett, (1977) la conciben como la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás; por otra parte, Bornstein (1993) dice que es una necesidad de protección y apoyo, en donde la confianza existente en la relación es un elemento esencial que influye en la autoestima, identidad y funcionamiento general de la persona; asimismo, la explicación que Rathus y O'Leary (1997) complementan mencionando que esto se debe a que el dependiente emocional basa su bienestar personal en los sentimientos de su pareja.

Del mismo modo Castelló (2005, 2006), por otro lado, amplía el concepto mencionando que la necesidad es exclusivamente de carácter afectivo y no de ningún otro tipo, Cid (2011) quien apoya la propuesta de Castelló ya que, afirma que ésta necesidad afectiva es un patrón que podría repetirse en sus diferentes relaciones de pareja, y que además éste patrón de necesidad hace que se cree una construcción de sí mismo diferente en donde se percibe la relación como el eje central de la vida.

Patton (2007) plantea una dimensión en donde la dependencia emocional, aparece en la vida de una persona, cuando la necesidad de tener a otro se considera tan indispensable como vivir; por otra parte, una dimensión distinta, está encaminada a considerarla como un patrón de cogniciones y comportamientos (Lemos, Londoño & Zapata, 2007; Lemos, Jaller, Gonzales, Díaz & De la Ossa, 2010).

En contraste, Sánchez (2010), enfoca su definición hacia una dimensión de la personalidad proponiéndola como un trastorno de la personalidad y Congost (2011) concibe el concepto como una adicción hacia la pareja.

Tomando a Bucay (2010, pág. 18-19) “Dependiente es aquel que se cuelga de otro, que vive como suspendido en el aire, sin base, como si fuera un adorno que ese otro lleva. Es alguien que está cuesta abajo, permanentemente incompleto, eternamente sin resolución”

2.4 CONCEPTOS A FINES. SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

Ser dependiente es permitir que el otro haga con el otro lo que desee según su parecer, sin importar la voluntad de la pareja, sino que solo prevalezca la suya propia.

Dentro de la dependencia emocional encontramos varios conceptos con los que se relaciona dicha dependencia debido a sus semejanzas y diferencias con dicho término, estos son:

Apego Ansioso: El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial. Las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación.

Las diferencias entre el apego ansioso y la dependencia emocional se basan en el enfoque excesivamente conductual del primero, es decir, en que en su conceptualización los fenómenos del apego y de la separación están desestimados afectivamente. De hecho, las referencias explícitas a las emociones se producen cuando se describe la reacción ante un apego exitoso (bienestar, alegría) o uno frustrado (ansiedad, tristeza o ira), por lo que se echa en falta una mayor relevancia del componente afectivo del vínculo. Bowlby (1998), otorga una importancia excesiva a una separación puntual o al recuerdo de amenazas de abandono, y sin duda la tienen, pero sólo si son un aspecto más de unas relaciones familiares perturbadas o insatisfactorias. Autores como M.Rutter (1993), han expuesto muy acertadamente que lo patógeno no es en sí una separación temporal, sino la pérdida de vínculos afectivos creados, y mucho más cuando no hay oportunidad para crear otros nuevos o se producen situaciones de indefensión (peligros, soledad, entorno desconocido). El mencionado autor llegó a la conclusión fundada empíricamente de que tanto las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Esto explicaría las diferencias individuales en las reacciones ante la separación, observadas por el propio Bowlby (1998).

Sociotropía:

En la sociotropía, los acontecimientos desencadenantes estarían más ligados al rechazo, y en la autonomía a los logros personales. Podemos afirmar que

la sociotropía ha tenido más aceptación y evidencia empírica favorable que la autonomía, encontrándose en este constructo hallazgos contradictorios sobre su validez. Sin duda, la sociotropía es uno de los conceptos más parecidos a la dependencia emocional. Los lamentos y las creencias subyacentes en un caso de depresión sociotrópica son fieles exponentes del sufrimiento que puede llegar a padecer un dependiente emocional, hasta el punto que podemos hablar de conceptos solapados. La dependencia emocional, no podemos considerarla únicamente como un rasgo de personalidad que predispone a la depresión. Un concepto que ha de tener relevancia propia no debe estar subordinado a otro; sería como concebir a la evitación solamente como un rasgo que predispone a padecer ciertos trastornos de ansiedad. Situar un rasgo de personalidad en la perspectiva de la depresión trae como consecuencia descuidar su existencia en pacientes asintomáticos, al margen de que el término “dependencia emocional” sea mucho más adecuado que el de “sociotropía” para referirse a los componentes fundamentales de necesidad y anhelo profundo. Castelló (2001).

Personalidad autodestructiva: actualmente este concepto, se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. Además, poseen escasas habilidades sociales como el asertividad, tienden a padecer trastornos depresivos, además, su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas.

La característica más similar de este concepto con la dependencia emocional es, sin duda, el interpersonal, puesto que, la descripción de las relaciones de sumisión que llevan a cabo, el anhelo por preservarlas a cualquier coste, o el emparejamiento con personas narcisistas y explotadoras, son también la esencia de la dependencia emocional, que, ciertamente, es autodestructiva.

Por otro lado, la diferencia más fundamental, es de perspectiva. Se han postulado numerosas hipótesis para explicar este comportamiento, desde las psicoanalíticas tradicionales sobre la génesis del masoquismo, hasta otras más modernas de diversa procedencia teórica. Desde el punto de vista del conductismo se ha afirmado que el comportamiento autodestructivo pudo haber sido reforzado con cuidados y atención en la historia de las personas que lo padecen, pero se ha encontrado que es más bien todo lo contrario: cuando estas personas estaban enfermas recibían una mayor desatención, inconsistencia y falta de cariño. Por otra parte, desde el punto de mira de la psicología, se considera que estas personas persisten en las situaciones de sufrimiento para acostumbrarse mejor al dolor, expían sus culpas por deseos no reconocidos, y asocian el sometimiento con la aceptación. Según Castelló (2001), la mayoría de las hipótesis sobre la personalidad autodestructiva, parten del supuesto de que estos sujetos son masoquistas (es decir, gozan del dolor) o por lo menos “autodestructivos”, término que continúa recordándonos su procedencia psicoanalítica y que sigue teniendo connotaciones peyorativas, como la de inculpar a la víctima.

Codependencia: La persona codependiente es un aliado inconscientemente a una persona “complicada”, con algún problema fuerte, alguna enfermedad o adicción. El codependiente va buscar siempre a alguien de quien cuidar, a quien salvar y muchas veces a alguien quien pueda dominar, y no se trata de adicción al amor, radica más en el poder y mostrarnos de una manera ante el mundo. Apliquemos a la vida real, ¿alguna vez hemos preguntado por qué siempre andamos o elegimos a chicos problemáticos o adictos?, puede ser que la codependencia sea la respuesta. Pongamos un ejemplo, la codependiente anda con un chico alcohólico, toda su vida gira en salvarlo, en que deje la adicción y piensa que mágicamente su amor va hacer que ya no tome. Seamos realistas, el amor no cambiará al chico problemático, uno se engancha en demostrar que vale y que sea noble a partir del otro.

Es algo muy equívoco, por eso no podemos meternos más en la codependencia, pero lo que sí se puede realizar son acciones para manejar la dependencia emocional que es tan dolorosa. Porque ser dependiente hace sufrir mucho y hace sufrir a los demás.

Sabemos que es muy complicado salir de una relación con este tipo de características y lo mejor que podemos hacer es pedir ayuda y llevar un proceso terapéutico para sanar, porque como toda adicción cuesta mucho trabajo superar lo que nos está pasando en la realidad.

Adicción al amor: conceptualmente, podemos confrontar la adicción amorosa con la dependencia emocional. Se trata de una de las nuevas “adicciones sin sustancias”, aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de “adicción”: necesidad irresistible (“craving”) de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente (“dependencia”); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura (“abstinencia”), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, etc.; y utilización de la adicción para compensar necesidades psicológicas.

La equivalencia de contenido con la dependencia emocional es total. No podemos afirmar lo mismo en el caso de la perspectiva de ambos conceptos, y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. En este momento, reiteramos lo expuesto en la revisión de la codependencia, y es que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo. Podemos clarificar esta matización manifestando que el dependiente emocional puede estar “asintomático” -entendiendo la adicción como el

síntoma- pero por supuesto continuar siéndolo, y que sólo se convertirá en un adicto al amor cuando esté involucrado en una de sus numerosas relaciones destructivas. Esta diferencia de perspectiva es fundamental, porque si se nos presenta en la consulta una persona con tendencia a ser “adicta al amor” pero que actualmente se encuentra sola, quizá pensemos que nos baste con una prevención de recaídas dentro de un planteamiento cognitivo-conductual; mientras que si entendemos al paciente como a un dependiente emocional, enfocaremos la intervención en la comprensión y reestructuración de su personalidad, utilizando técnicas interpersonales, psicodinámicas, o de reestructuración cognitiva sobre sus creencias nucleares.

2.5 ¿SOMOS DEPENDIENTES AL NACER?

Si tomamos el término dependencia podemos observar que desde el principio de nuestra vida, somos dependientes de alguien, primeramente de nuestros padres por el hecho de ser en ese momento incapaces de sobrevivir sin sus cuidados, desde la primera vez que lloramos, la primera vez que tropezamos, y en cada uno de nuestros encuentros con un mundo desconocido estaban ahí. Asimismo los cuidados se le conceden a una persona que esté a cargo de satisfacer nuestras necesidades.

La dependencia emocional permite al niño encontrar seguridad a través de la protección de los adultos, el desarrollarnos mentalmente a través de la validación de los adultos y el de realizarnos emocionalmente a través del amor y el cuidado de los adultos.

Pero, ¿todo esto significa que necesariamente somos víctimas de la dependencia emocional? No. La dependencia emocional comienza en el nacimiento y debe apaciguarse durante la pubertad. Se trata del momento en que los jóvenes adultos deben entrar en la fase de la autosuficiencia emocional; cambiando la satisfacción de sus necesidades emocionales puestas en los padres, a ellos mismos.

Si los jóvenes adultos no son capaces de encontrar esa autosuficiencia emocional, ésta permanece activa durante la adultez. La diferencia es que las expectativas ya no están en los padres, sino en otras personas (amigos, pareja, etc.).

Por otro lado, si tuvimos una infancia en donde nuestros padres estuvieron ausentes, no nos hicieron mucho caso, nos maltrataron, hubo violencia o nos chantajearon, probablemente hayamos desarrollado un apego inseguro que nos hace sentir mucha desconfianza. Pero no solo los padres “malos” tienen que ver aquí, incluso si tuviste una crianza donde te sobreprotegían, no dejaban que tomaras tus propias decisiones, no te validaban lo que hacías, de igual forma no dejaron que te equivocaras, puede que también hayas desarrollado un apego inseguro, que te hace sentir incapaz, poco valorada y con un miedo intenso a muchas cosas del exterior, como la falta de amor.

La infancia no es lo único que hace que desarrollemos una dependencia insana, igualmente experiencias vividas ya en la adultez como: engaños, malos tratos, violencia, bullying, frustraciones y entre otros estresores de la vida. Cada persona se vuelve dependiente por razones distintas por eso es importante analizar la infancia y por supuesto la vida adulta que uno lleva para saber de dónde viene ese miedo a estar solo (a), esas ganas de reconocimiento y ese miedo a que nadie te pueda amar.

Necesitamos que otras personas hagan cosas por nosotros, o al menos, que nos muestren cómo hacerlas. Por eso desde nuestro nacimiento, somos seres sociales y emocionales.

2.6 ANTECEDENTES Y ORIGEN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Desde el comienzo de nuestra historia, el hombre recibió el don del habla. El ser humano es el ser social por excelencia. Las relaciones humanas se iniciaron desde que Dios creó al hombre, Adán, antes de conocer a Eva, se

relacionaba con las plantas y los animales, también hablaba con su Creador y cuando este le dio a una compañera, él se sintió muy feliz. Y fue entonces cuando comenzaron las primeras relaciones humanas. Los seres humanos tenemos la tendencia a relacionarnos con nuestros semejantes desde que vivíamos en manadas, literalmente hablando. Lo que es un hecho, es nuestra necesidad de vernos calificados, reflejados, protegidos, incluso limitados por los que están a nuestro alrededor o alguna vez lo estuvieron. Nuestras pautas de relación a decir de los psicólogos se forma a una muy temprana edad en la intimidad de nuestro hogar, siendo Mamá y Papá el ejemplo que nos provee la guía de cómo se “deben” llevar las relaciones entre hombres y mujeres, método que aprendieron de sus padres y estos a su vez de los suyos y así sucesivamente hasta llegar de nuevo a nuestros primeros progenitores.

El origen lo podemos ubicar en la necesidad de humanizar y democratizar la administración, cuando en esta surge la idea de desarrollar las llamadas ciencias humanas experiencia y conclusiones de Hawthorne, son capitales para el humanismo en la administración. La teoría de las relaciones humanas, también se conoce como escuela humanística de la administración, fue desarrollada por George Elton Mayo (1880-1949), Harvard School of business Administration el cual tuvo gran apoyo por parte de sus colaboradores.

La buena comunicación es fundamental para tener relaciones interpersonales exitosas y provechosas, pudiéndose entender por comunicación, la transmisión de información, datos, actitudes, etc... la mala comunicación genera conflictos familiares, escolares, sociales y laborales que pueden obstaculizar el desarrollo de cualquier actividad.

Las cuatro principales causas del surgimiento de la teoría de las relaciones interpersonales son:

1. Necesidad de humanizar y democratizar la administración liberando de conceptos rígidos.

2. El desarrollo de las llamadas ciencias humanas la psicología y la sociología. Las ciencias humanas demostraron gradualmente lo inadecuado de los principios de la teoría clásica.

3. Las ideas de la filosofía pragmática de John Dewey y la psicología dinámica de Kurt Lewin fueron esenciales para el humanismo en la administración. Elton Mayo, considerado el fundador de la escuela; Dewey indirectamente, y Lewin de manera más directa contribuyeron a su concepción.

4. Las conclusiones del experimento de Hawthorne llevado a cabo entre 1927 y 1932 bajo la coordinación de Elton Mayo, pusieron en jaque los principales postulados de la teoría clásica de la administración.

2.6.1 DESARROLLO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La dependencia emocional se desarrolla en el individuo según diversos factores. La mayoría de los estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) lo asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás. Es decir, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo – error durante este período crítico. Las modalidades de padres autoritarios se relacionan con el apego inseguro denominado por Bowlby (1958), donde el niño es muy dependiente de su figura paterna, teniendo una ansiedad y miedo constante de separación. La teoría de Schore (1994) destaca la importancia de las relaciones interpersonales (como la anteriormente citada de los padres) en la

remodelación del cerebro. A través de la afirmación, mundialmente reconocida, de la teoría de la neuroplasticidad, Schore (1994) nos muestra que el cerebro va moldeándose significativamente, movilizandocircuitos neuronales, por personas cercanas y relaciones interpersonales, en especial las negativas. Así pues, una mala experiencia amorosa o familiar puede provocar una desconfiguración en nuestro sistema cerebral. Una vez definido el estilo de apego durante la infancia se desarrolla similarmente en la edad adulta, manteniéndose estable e influyendo en nuestras relaciones interpersonales. Si se produce un apego inseguro florecerá incorrectamente la corteza orbifrontal (Goleman, 2006) limitando la capacidad de regulación de emociones inquietantes como: miedo, enfado, etc. Las características del niño con apego inseguro son muy similares a las del dependiente emocional buscando la proximidad y con desasosiego a perderla. La dependencia emocional tiene una relación directa con el apego ansioso, pero a la viceversa no se produce (Castello, 2000). Shaver (1999, citado en Goleman, 2006), aplica la teoría del apego de Bowlby (1958) a las relaciones interpersonales adultas, identificando variadas tipologías. Aproximadamente el 20% de las parejas caen en relaciones ansiosas, personas indignas de amor que se preocupan excesivamente por el paradero de su pareja y se encuentran en un vacío sin ellas. Tienen grandes sentimientos de sufrir abandonos y una obsesión ruminante excesiva. No solo se aplica a las parejas, sino que experimenta sensaciones similares en las relaciones amistosas y familiares. Esta preocupación excesiva en mantener la relación interpersonal produce un ausencia de felicidad y confianza proclive de una ruptura inmediata. Por otro lado, el rechazo produce dependencia interpersonal. Todos esperamos conectar con las personas que intervienen en el transcurso de nuestra vida. Cuando en una relación no se presta la suficiente atención, un individuo no asume su parte de compromiso, se genera siempre un sentimiento de desaparición que puede favorecer dependencias emocionales. Este sentimiento negativo tiene un origen neuronal situado en la corteza cingulada anterior (CCA) siendo la misma región que se activa cuando se produce un

daño físico (Goleman, 2006). Por lo tanto, cuando se produce el rechazo social se activan los mismos circuitos cerebrales que avisan de un posible daño físico. Por esta razón, el cerebro se ha modulado de tal forma que el dolor de la pérdida de un ser querido o de la exclusión se asemeja cognitivamente al impacto físico: “me han partido el corazón”, “se me fue la vida”.

2.6.2 ¿CÓMO CONSTRUYEN LAS RELACIONES INTERPERSONALES LOS ADOLESCENTES?

La adolescencia como bien es sabido; es una etapa del desarrollo humano bastante confusa y compleja que viene acompañada por un cúmulo de inquietudes y necesidades. Surgen pensamientos de soledad, frustración e incompreensión ya que el adolescente vive en medio de dos mundos distintos: uno de niños y otro de adultos, lo que provoca más confusión por no saber a cuál de esos mundos pertenecer.

En esta etapa, la amistad es vital para el fortalecimiento de la propia estima del adolescente o joven, los pares o grupo de compañeros o amigos adquieren mucha importancia durante este periodo, ya que ofrecen al adolescente una red de apoyo social y emocional que le ayuda a alcanzar mayor independencia respecto a los adultos y encontrar una identidad personal (Morris y Maisto, 2001).

Al hablar de relaciones interpersonales, hacemos referencia a una asociación de largo plazo entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones como el cariño, amor y la atracción. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, amigos, matrimonio, amistades, trabajo, barrios etc. Dentro de las relaciones interpersonales es importante desarrollar una comunicación correcta, eficaz y asertiva, que permita interactuar con los demás, sin embargo, para algunos adolescentes este proceso de comunicación no es fácil.

2.7 VÍNCULOS Y RELACIONES

Un vínculo es definido como la unión o la relación que se establece entre dos personas y se da de forma física o simbólica.

Como seres humanos una de nuestras necesidades básicas es la de generar vínculos afectivos con otras personas, ya que es a través de la interacción que podemos ir construyendo nuestra propia identidad. El establecimiento de vínculos comienza desde antes de nuestro nacimiento, pues en el proceso de gestación se genera un vínculo con la madre, el cual se nutre y se fortalece después del parto a través del alimento, las caricias, las miradas y el cumplimiento de necesidades de protección que nos permitirán posteriormente desplegar nuestra personalidad de manera saludable.

Podemos ver entonces que el contacto físico es el primer paso para relacionarnos y vincularnos afectivamente con los demás. Fisiológicamente, cuando hay gestos de cariño como abrazos, besos y caricias se produce la hormona de la oxitocina, la cual es llamada la hormona de la felicidad y del amor, se encuentra asociada a estados de bienestar no solo físico sino también emocional, su liberación constante nos ayuda no solo a vincularnos profundamente con el otro, sino también a combatir los estados de estrés.

A nivel cerebral, son las experiencias repetitivas las que van creando conexiones neuronales, que se van convirtiendo en patrones, los cuales se activan cuando aparecen experiencias similares y que nos llevan a reaccionar de la misma forma. Todo esto se va construyendo de acuerdo a las interacciones que vamos teniendo desde nuestro nacimiento. Podemos observar entonces que es el contacto físico el que nos permite ir generando una estructura mental y emocional acerca de la manera de vincularnos.

Los primeros vínculos afectivos generados con nuestras figuras de apego (padres o cuidadores) tienen un gran impacto en la manera en la que nos relacionamos con el mundo cuando crecemos; el tipo de manifestaciones de

afecto que vamos recibiendo de nuestro entorno familiar, nos van permitiendo construir miradas, paradigmas y perspectivas de la realidad y de nosotros mismos que nos permiten relacionarnos de determinada manera en la vida.

Si en nuestra infancia, la necesidad afectiva fue cubierta a través de experiencias donde primaron el amor, el encuentro con los otros, el reconcomiendo y la estimulación del contacto físico, posiblemente en nuestra adultez tengamos los recursos personales para relacionarnos y vincularnos equilibradamente reconociéndonos como individuos únicos con la capacidad de conectarnos profundamente con el otro sin depender y sin someternos. En cambio si lo que primaron fueron experiencias de agresividad, incomprensión, indiferencia y desencuentro con los otros, nuestra manera de establecer vínculos está atravesada por el miedo y la desconfianza, generando así interacciones tóxicas y destructivas.

2.7.1 ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES LA FAMILIA Y LA CULTURA PARA LLEGAR A FORMAR LOS VÍNCULOS?

Se suele entender por cultura de un grupo humano a su forma habitual y tradicional de pensar, sentir y reaccionar al enfrentarse con los problemas que se le presentan. Es decir, el conjunto de hábitos y conocimientos adquiridos como resultado de la sucesiva aplicación de facultades intelectuales, que conforma los patrones de conducta de los miembros de ese grupo. Así la cultura de la familia se ha definido como “un conjunto de valores, creencias y normas que, a menudo de modo inconsciente, son compartidos e interiorizados como principios-guía de conducta personal por lo miembros de la familia”.

La cultura familiar y los valores familiares son importantes para entender las dinámicas familiares, ya que van a influenciar el modo en que sus miembros perciben, procesan y elaboran la información de su entorno, y modulan la percepción, la actitud y los comportamientos que tienen frente a los acontecimientos y sus circunstancias.

Entonces al hablar de cultura familiar nos referimos a las características que las personas más allegadas a nosotros nos transmiten a lo largo del tiempo que convivimos e interactuamos con ellos, algunos ejemplos son las creencias religiosas, los patrones, normas, costumbres, mitos entre otros, esta experiencia cultural marca un momento clave en la formación de los significados con los que vamos desarrollando la identidad personal. Dentro de la cultura el niño entra en un proceso de desarrollo de la observación, la experiencia que tenemos a lo largo del camino recorrido, la imitación, y la comunicación.

Para la formación de la identidad personal no resulta suficiente el conocimiento adquirido, las representaciones y percepciones de la realidad que deviene de los vínculos familiares y que le permiten orientarse en la realidad. Además de esta dimensión cognitiva debe existir una dimensión afectiva, y es en esa unidad de lo cognitivo y lo afectivo que la cultura familiar cobra significado a través de las vivencias que provocan las experiencias intrafamiliares reconociéndose como diferente. Aunque aparecen los sentimientos de pertenencia, la identificación con los padres y siente que comparte tradiciones, costumbres y patrones que lo identifican como miembro de esa familia.

La cultura se debe entender como una variación del comportamiento adquirida y mantenida a partir del aprendizaje social, tornándola como algo convencional en la naturaleza, que no depende de determinaciones voluntarias de los individuos, y que muy difícilmente puede llegar a modificarse debido a un consenso social. Este comportamiento se transfiere de una generación a la siguiente a través del marco institucional de la familia, pues los comportamientos del padre son aprendidos por el hijo debido a un natural comportamiento de mimesis característico en la infancia. Es decir el infante reproduce los comportamientos que observa de sus padres, es así como características del comportamiento trascienden de un modo vertical de una

generación a otra creando lo que se podría determinar como una tradición cultural familiar.

Es claro que cada familia en una sociedad determinada tiene unos patrones de conducta específicos e irrepetibles en la misma sociedad, de manera que cada individuo representa una tradición que se ha forjado durante generaciones y que si bien pueda que cambie, evolucione o se modifique de acuerdo a un contexto determinado, muy difícilmente desaparecerá, pues en muy pocas ocasiones los individuos tratan de cambiar algo de su propia cultura por una razón de conciencia y lo logran.

CAPITULO III MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

3.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Cuando hablamos de dependencia emocional, ¿Cuál es su imagen? Mayormente se imaginan que son personas pasivas y obedientes, intentando complacer a los demás. Individuos inseguros e indecisos que no pueden tomar cualquier idea racional sin el apoyo de los demás.

Encontramos variadas formas de Dependencia: droga, tabaco, alcohol (sustancia aditiva), dependencia económica, pero en la que nos vamos a detener, es en la dependencia emocional y las relaciones afectivas de los adolescentes.

Si tomamos primeramente el termino Dependencia podemos observar que desde el principio de nuestra vida, somos dependientes de alguien, primeramente de nuestros padres, por el hecho de ser en ese momento incapaces de sobrevivir sin los cuidados, o el de alguna persona que esté a cargo de satisfacer nuestras necesidades.

Pero esta Dependencia pensaríamos que solo se observaría en esos primeros momentos de vida, pero en algunos casos, ya siendo adultos, existen personas que siguen dependiendo de otra (pareja).

Existen personas que por diferentes motivos como por ejemplo enfermedades o discapacidades, siguen siendo en la adultez dependientes de otros, y al no tener la posibilidad de manejarse por sus propios medios o de manera dependiente, lo hacen de esta manera, y no está mal, ni estaríamos frente a un dependiente emocional. No es este el caso de personas que sin tener ninguna dificultad física o aparente, lo haga.

Ser dependiente es permitir que el otro haga con el otro lo que desee según su parecer, sin importar la voluntad de la pareja, sino que solo prevalezca la suya propia.

3.1.2 CARACTERISTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES

Las personas dependientes emocionales, son generalmente personas con una autoestima muy baja la cual genera que la misma no elija a su pareja sino que se conforme con lo que vulgarmente decimos “lo que hay”. Ellas no eligen, son elegidas por el otro, esto surge por el hecho de que su baja autoestima genera que no se visualicen como capaces de ser amadas, por consiguiente si aparece alguien que les demuestra importancia, comienzan una relación esperando que el otro les demuestre lo que ellas no pueden ver, que es su “valía” en pocas palabras el aprecio.

Al estar cegadas esperando que la pareja demuestre ese valor, pierden el objetivo propio, no son capaces de observar si realmente esa persona cumple con las expectativas que cada uno tiene de la pareja (ideal del yo) e igualmente comienzan una relación. Que luego mediante el transcurso de la misma surgen los inconvenientes.

Esta dependencia se da de manera irracional, ya que en muchos casos se deja de ser uno mismo para complacer al otro, muchas veces se deja de lado la realización profesional, el vínculo con amigos, determinadas actividades que eran realizadas en el tiempo de ocio, para estar con la pareja y realizar planes juntos, dándose esto de manera excesiva e innecesaria.

Considerando que lo primero en importancia son los deseos, necesidades, y demanda del otro antes que las nuestras.

Pero también tienen la necesidad de ser exclusivos para la persona amada, el dependiente se disgusta si el otro realiza seguidos planes con amigos (consideran tiempo perdido) ya que no sería un tiempo de pareja, necesitan que el otro renuncie a todo por ellos, como forma de devolver lo que el también hace.

En consideración a las relaciones amorosas, presentan una acusada ilusión al principio, idealizando al compañero, siendo primordial en su vida (después de una relación buscan otra inmediatamente) y remarcando la exclusividad. El dependiente emocional transforma el amor en dolor, el placer en disgusto. Su mayor defecto a nuestro parecer, es su escasa estima, la preocupación excesiva por los demás. Ante la siguiente tesis es fácil poder deducir que los sentimientos se encuentran a “flor de piel” en sus relaciones y que la indiferencia o la ruptura pueden llegar a ser más dañinas que para el resto de los individuos. El rechazo es la principal fuente de dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada la idea de ser repudiados u alejados. En algunos casos para mitigar ese dolor, los dependientes acuden al alcohol u otras drogas permitiendo calmar químicamente su enojo, ansiedad o depresión, ayudando a sosegar cogniciones que le atormentan. Por otro lado en resumen, Villa y Sirvent (2009) definen tres componentes generales: adictofílicos (relacionados con los comportamientos propios de las adicciones), vinculares (patologías en la relación), cognitivo – afectivo (mecanismos de negación/autoengaño, sentimientos negativos, integridad del yo).

En relación a la diferencia entre géneros. Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre auto – informe, pero los hombres sobre medidas proyectivas (Bornstein, 1992). A su vez, la mayoría de víctimas de violencia de género suelen destacar como dependientes (Valor et al., 2009). Esta última posición puede ser explicada a través de las diferenciaciones de roles de género según la cultura.

Ninguno de estos problemas, si se consideran aisladamente, es lo bastante poderoso cómo para denominarlo patología o causar una gran problemática en el ser. Pero si se consideran en conjunto, es un indicador de unos cambios en la sociedad que está consiguiendo envenenarla y que conlleva la dependencia emocional.

Aunque, la dependencia interpersonal a menudo tiene un impacto negativo sobre las amistades, el amor e impide el éxito profesional es beneficiosa para: el cumplimiento de los regímenes de tratamiento (Bornstein, 2011), un rendimiento mayor en la tarea para complacer al superior, e inferir de un modo superior en la orientación y apoyo hacia los demás (Bornstein, 1992).

3.1.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES SEGÚN CASTELLO

Castello (2005), propone dividir las características de los dependientes emocionales en tres grandes áreas, que son: área de las relaciones de pareja, del entorno interpersonal y el de la autoestima y estado de ánimo.

Área de las relaciones de pareja

Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él:

Para los dependientes emocionales el deseo de tener a su pareja junto a ellos y les demuestre afecto, es una necesidad imprescindible, sin embargo los dependientes no ven satisfechas sus pretensiones afectivas pero persisten en su búsqueda, lo cual ocasiona que se produzcan ideas obsesivas en torno a su pareja.

Deseo de exclusividad en la relación:

El dependiente quiere exclusividad absoluta, alejándose de su entorno social, amistades o familiares, como también la pareja tendría que distanciarse de las personas de su círculo social, no se contemplan amistades, ni otras obligaciones., entrando así en una idealización del dependiente, donde no hay necesidad de otros para sentirse completo.

Prioridad por la pareja sobre cualquier cosa:

El dependiente sitúa a la pareja como su máxima prioridad en su vida, convirtiéndose en su razón, dejando de lado su familia, trabajo, amistades, incluso a sus propios hijos, deseos e intereses, por satisfacer el de su pareja.

Idealización del objeto (pareja):

La pareja para el dependiente emocional es una persona sobrevalorada, con cualidades especiales, diferentes al resto de las personas y al el mismo, digno de admirar, es una persona que tiene todo aquello que le falta al dependiente.

Generalmente la persona dependiente suele hallar individuos con un ego alto, y el objeto suele darse cuenta de este hecho, teniendo una idea errónea de lo que es una relación tomándola como situación donde debe ser elogiado, y el dependiente debe rendirle reverencia.

Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación:

El dependiente emocional siempre trata de agradar, haciendo lo que su pareja quiera, la forma de agradecerle que este a su lado es la sumisión, dándole todo tipo de atenciones y privilegios, porque la única persona importante en la relación es la pareja y el dependiente se conforma con girar en torno a él.

Con el tiempo esta conducta comienza a traer sufrimiento por la dominación del objeto hacia del dependiente y viceversa, sin embargo más dolor ocasionaría la ruptura, resultando difícil escapar de este círculo vicioso.

Historia de relaciones de pareja desequilibradas:

El historial de relaciones de pareja del dependiente emocional es una sucesión de relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas., tomándose en cuenta diferentes variantes así como las relaciones largas con significado en la vida de la persona, la cual se ve deteriorada por el paso el tiempo, sometándose a violencia física y psicológica, con intentos inútiles de cambio. Por el contrario las relaciones de transiciones, son intentos del

dependiente para evitar la soledad, mientras encuentra alguien significativo, usando esta relación como un puente para el reencuentro con la pareja perdida o para comenzar una historia significativa.

Miedo a la ruptura:

El dependiente tiene un miedo permanente al abandono y la ansiedad de separación es el responsable del aferramiento que tiene el dependiente hacia su pareja, las causas de su miedo son: el importante papel que el objeto cumple en su vida, como una guía y salvador.

Asunción del sistema de creencias de la pareja:

El dependiente emocional tiene a su pareja como auténtica referencia en su vida, como sentido de su existencia, como su guía.

Área de las relaciones con el entorno interpersonal

Castello (2005) afirma que el dependiente emocional manifiesta principalmente sus características en sus relaciones de pareja pero a su vez también presenta ciertas peculiaridades en el trato con otras personas significativas como familia, amigos compañeros de trabajo, destacan tres características en esta área.

Deseo de exclusividad hacia otras personas significativas:

El dependiente presenta una necesidad desmedida en sus relaciones interpersonales, buscan en los demás lo que no encuentran en sí mismos, siempre pendientes de su entorno en el que les ha faltado aceptación y del que esperan atención, la principal consecuencia es la absorción hacia las personas significativas del dependiente, con un sentido de posesión insaciable, que se manifiesta en desear que la persona este a su disposición.

Necesidad de agradar:

Para la persona dependiente emocional es necesario la aprobación, ya que el temor al rechazo, lo malinterpretan como antipatía, ellos buscan la aceptación de su entorno, haciendo de todo para agradar a los demás, intentando ser bien recibidos, son personas que se subestiman y buscan en los demás un sentido de existencia.

Déficit de habilidades sociales

Las personas dependientes suelen tener dificultades en las habilidades sociales, ya que el miedo del dependiente emocional es el rechazo por lo cual no expresan sus demandas e intereses, demostrando así falta de empatía, sumisión, pidiendo exclusividad.

Área de autoestima y estado anímico

Castello (2005) refiere que los dependientes emocionales, suelen ser personas que se valoran poco, dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan. Cuando estas personas no tienen ninguna relación o se encuentran en una situación de ruptura, se encuentran dos indicadores para esta área.

Baja autoestima:

El dependiente emocional no siente cariño hacia sí mismo, se siente prisionero de sí mismo, no se ama, se desprecia, no espera cariño real de su pareja por qué no lo ha recibido de las personas más significativas para su vida.

Miedo e intolerancia a la soledad:

El miedo que siente el dependiente emocional, al quedarse solo es tanto que ven la subordinación como un medio para mantener su relación.

La soledad es la responsable de la necesidad de acudir en busca de una compañía, a cualquier costo, por lo que más se preocupan por el bienestar de la pareja que de sí mismos, lo idealizan, este miedo de quedarse solo se debe a su baja autoestima.

3.2 SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LAS RELACIONES DE PAREJA NORMALES DE JORGE CASTELLÓ

La dependencia emocional es también una exageración patológica de rasgos adaptativos del ser humano. En este caso, es la exageración del amor, de la entrega y de la necesidad de la pareja. Detallando más esta aseveración, podemos recorrer las características de los dependientes emocionales y otras

consideraciones que se ha expuesto, y observaríamos que prácticamente todas tienen su correspondencia con la normalidad, con lo deseable en una persona en el contexto de sus relaciones de pareja. De acuerdo a lo anterior, la dependencia emocional es una exageración patológica del conjunto de comportamientos y actitudes de cualquier sujeto en el contexto de sus relaciones de pareja, y expresando esto mismo con otras palabras podemos afirmar que las relaciones normales tienen algo de dependencia emocional. Evidentemente, esto no supone aparentar algo que es frecuente, adaptativo y deseable, sino subrayar que lo que diferencia la relación de pareja de una persona normal de la de un dependiente emocional es únicamente la magnitud de todos los sentimientos y comportamientos implicados. Realicemos este ejercicio comparativo entre diversas características de los dependientes emocionales y sus correlatos en personas normales, con relaciones de pareja saludables.

Los dependientes confunden admirar con amar, necesitar con desear, someterse con compartir, y esto sucede así porque realmente no saben lo que significa querer y ser queridos. No les extraña esta falta de correspondencia porque les resulta familiar, aunque sufran por ello.

Partiendo de estas premisas, despliegan su abrumadora necesidad mediante continuas llamadas telefónicas, peticiones de ayuda o deseos constantes de la compañía de sus objetos. Esta necesidad excesiva es lo que convierte a este aspecto en desadaptativo, porque el sujeto no puede funcionar de manera autónoma en su ámbito afectivo. Asimismo, este deseo de acceso constante produce sensación de agobio y malestar en el objeto.

Cuando pensamos en una relación de pareja, lo hacemos pensando en una relación basada en el amor, respeto, en la complementariedad, en la aceptación del otro con sus defectos y virtudes y en proyectos de futuro juntos. Pero en muchas relaciones de pareja, todo esto se ve ensombrecido por la dependencia de una de las partes por el deseo patológico de estar siempre con la persona amada, por la idealización de la pareja y el olvido de uno

mismo, por la necesidad de contacto permanente, etc. Cuando todo esto ocurre la relación se basa en la dependencia y no en el amor, como ya se describe en esta tesis sobre la dependencia emocional.

Las parejas basadas en el amor todos hemos sido participes de escuchar o incluso decir “que bonita pareja hacen, con lo diferentes que son y qué bien se entienden”. Esta frase es muy significativa con respecto a una relación de pareja sostenida en el amor mutuo. Cuando se comienza a conocer a una persona de manera más íntima, a nivel pareja, se encuentran coincidencias y discrepancias con la misma, pero se irán solventando a medida que va aumentando el entendimiento de ambas.

Se puede conocer mejor a la otra persona, ir compartiendo la vida con esa persona, y poco a poco, ese vínculo se empezara a convertir en un amor sano, basado en dos personas individuales que se conocen, se atraen y deciden comenzar un a relación.

Pueden ser dos personas muy diferentes y en efecto, sea difícil al inicio, pero cuando uno comienza con ello ambos tienen que adaptarse a la otra persona, para llegar a la complementación y crezcan a nivel individual con la otra.

Más sin embargo, las parejas basadas en la dependencia emocional seguramente también se ha escuchado o dicho “como ha cambiado desde que tiene pareja, no parece la misma persona”. La verdad 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, parece que es una frase que refleja muy bien lo que significa la dependencia en una relación. Se debería de ver con un poco más de atención a la persona que hablamos.

Es muy distinto adaptarse a otra persona con la que se quiere compartir una vida entera, que cambiar y perder nuestra esencia como persona, renunciar de manera voluntaria y a la vez inconsciente a lo que uno es por mantener la relación. Por consiguiente algunos ejemplos sobre distintas situaciones de pareja para exponer con profundidad, la diferencia entre amar y depender.

Pensemos en una pareja en la que uno de los dos ha sido muy promiscuo, ha tenido muchas relaciones esporádicas, sin comprometerse con ninguna, hasta que aparece una persona de la que se enamora y es fiel a su lado. En este caso una relación basada únicamente en el amor, asumirá la comunicación como su guía junto con la confianza, dejando de lado la vida anterior de las dos personas, comprendiendo que este momento es distinto y que emprenden un camino juntos, que podrá salir bien o mal, pero sin condicionarse, simplemente viviendo cada día y conociéndose.

No obstante si una de las personas tuviese el problema de dependencia, aparentemente la relación podría basarse en lo que acabamos de comentar, pero en realidad sufriría mucha angustia cada vez que esté separada de su pareja tendrá necesidad constante de contacto, no podrá disfrutar si no está con su pareja porque tendrá pensamientos negativos que perturbaran cada momento que estén separados, como pensar que esta con otra persona (engaño), que no lo está suficientemente bien como para mantener a la persona amada a su lado y que la felicidad estará basada en el grado de atención y respuesta a sus demandas de su pareja, porque esta persona valorará de esta manera el amor, en base a la atención que recibe, a la cantidad de cosas que hagan en común, aunque no le gusten pero se acabara convenciendo de que si, porque lo vera como un logro, como algo normal.

3.3 TEORÍA DEL APEGO DE JONH BOWLBY

Consideramos relevante empezar por el concepto de *apego*, el vínculo central a lo largo del ciclo vital, crucial de cara al desarrollo afectivo y social de la persona. Este concepto fue usado para desarrollar una teoría por el psicólogo John Bowlby por primera vez, que lo definía (como se citó en Castelló, 2005) como «un conjunto de conductas instintivas en el niño que tienden a la

búsqueda de proximidad con una o varias figuras adultas, llamadas “figuras de apego” y a la restauración de dicha cercanía en caso de perderla». Bowlby y su escuela consideraron estos comportamientos como base de las relaciones sociales. Méndez, Orgilés y Espada (2008) lo definen como un lazo emocional que perdura entre el niño y su cuidador principal, constituyendo así la plataforma con el fin de adaptarse personalmente en el futuro.

Teniendo en cuenta la aportación de Lafuente y Cantero (2010), en la que afirman que si: “el sujeto crece en un entorno de adaptación evolutivo (familiar, natural, relativamente sencillo), menos probable será que se desarrollen anomalías comportamentales que conduzcan a una mala adaptación social” (p. 34), podemos deducir que el comportamiento manifiesto en una dependencia de carácter emocional, que explicaremos con posterioridad, guarde una estrecha relación con el patrón de conductas que la persona mantuviera en la infancia con su figura de apego y la presencia o no presencia de ésta.

Siguiendo la argumentación de Bowlby (1985), todas las conductas que el bebé lleve a cabo, como la risa y el llanto, estarán destinadas a desarrollar estos vínculos de apego que le permitan cubrir sus necesidades, entre ellas la de seguridad. Será en el primer año de vida cuando el bebé sea más dependiente en todos los aspectos. Dentro de todos estos procesos de maduración, Winnicott (1958, 1963, 1967) habla del desarrollo del Self (Entendemos el “self” como la percepción de uno mismo diferenciada del resto), dentro de una estructura en la que el futuro adulto encontrará una

adaptación. Es por ello que, dividiendo el proceso en “etapa de dependencia absoluta” (simbiosis), “etapa de dependencia relativa” (ambigüedad) y “etapa hacia la independencia”, describe la capacidad de soledad como resultado del buen desarrollo de estas etapas en las que la persona vea el mundo como un ente benigno, y no como un sitio que propaga sufrimiento o desconfianza. Si se presentan fallos en la dependencia relativa y en la transición entre dependencia e independencia, se ocasionarían personas propensas a trastornos afectivos y dependencias.

Dentro de la Teoría del apego de M. Ainsworth formada a consecuencia del experimento de *la situación extraña*, ella junto a sus colaboradores (Ainsworth, Blehar, Walters y Wall, 1978) distinguen una serie de estilos de apego en los niños, diferenciándolos por el comportamiento que mostrasen ante acciones de la madre y un desconocido, saliendo y entrando de una sala, en la cual está el niño. Nos encontramos con el apego que se ha desarrollado de manera segura donde el niño busca el contacto físico, que, como aseguran Lafuente y Cantero (2010), procura una predicción de la madurez social posterior y del modo de ser. En cambio, si no se desenvuelve este proceso de forma saludable se pueden presentar otras tres formas diferentes de vinculación: *el apego ansioso-avoidante*, *ansioso resistente-ambivalente* (también conocido como preocupado) y *desorganizado-desorientado*. En base a todo esto, Méndez et al. (2008) concluyen que la seguridad y calidad de la relación madre-hijo tendrá que ver con si el apego es seguro o no.

Debemos entender que el apego no tiene por qué ser un vínculo aislado, se hace referencia generalmente a la madre, pero tenemos en cuenta la posibilidad de un conjunto de relaciones de parentesco y vínculos afectivos, que conllevan también la relación con el padre u otros familiares. En todas las familias se establecen vínculos afectivos muy fuertes respondiendo, o no, a las necesidades humanas más importantes siendo primarias y no aprendidas, entre ellas sentirse refugiado (López et al., 1999).

