

# **INDICE TENTATIVO**

Introducción

## **Capítulo I**

1.1 Planteamiento del problema

1.2 Preguntas de investigación

1.3 Objetivos

1.4 Justificación

1.5 Hipótesis

1.5.1 Variables

1.6 Metodología

1.6.1 Ubicación

1.6.2 Diseño de técnicas de investigación

## **Capitulo II**

2. antecedentes

2.1 origen de la dependencia emocional

2.2 Definición de dependencia emocional y amor romántico

2.3 ¿Cómo comienza la dependencia emocional?

2.3.1 Que influye para ser una persona dependiente

2.4 primeros aportes sistemáticos de la dependencia emocional

2.5 Origen de la palabra amor

2.6 dependencia emocional y amor verdadero.

## **Capítulo III**

3. Marco teórico

3.1 Teoría del apego John Bolwby

3.1.1 puntos principales de la teoría del apego

3.1.2 ¿Qué es el apego afectivo?

3.1.3 Tipos de apego

3.2 Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad"

3.2.1 definición de apego

3.3 triangulo del amor según Sternberg

3.3.1 ¿Qué es el amor?

3.3.2 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

3.6 Necesidad neurótica de afecto Karen horney

## Capítulo III

### 3. Marco teórico

#### 3.1 Teoría del apego John Bowlby

Una de las teorías más influyentes en la dependencia emocional es la teoría del apego de John Bowlby, esta nos habla sobre como desde la infancia influyen nuestras relaciones interpersonales, hasta cuando somos adultos.

El psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1907 – 1990) creía que las causas del estado de salud mental y los problemas de comportamiento podían atribuirse a la primera infancia. De hecho, la teoría del apego de John Bowlby enuncia que venimos preprogramados biológicamente para construir vínculos con los demás y que estos nos ayudan a sobrevivir.

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo). Así mismo veremos las consecuencias de esta misma y como nos afecta en la vida adulta.

Una de las definiciones de esta teoría es por el mismo autor quien dice que “La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”. John Bowlby (1998).

Para este autor es importante los sucesos de nuestra infancia para determinar cómo son nuestras relaciones interpersonales en el ahora y que consecuencias pueden causarnos.

### **3.1.1 puntos principales de la teoría del apego**

Esta teoría se caracteriza por ser un estudio interdisciplinario que abarca los campos de las teorías psicológicas, evolutivas y etológicas. Estos son sus puntos principales:

#### **1. – Necesidad innata del niño de unión con una figura principal de apego (monotropía)**

John Bowlby creía que debería existir un vínculo primario más importante que otros y cualitativamente diferente, y que este generalmente se creaba con la madre. No obstante, no descartó la posibilidad de la existencia de otras figuras de apego para el niño. Esencialmente, Bowlby sugirió que la naturaleza de la monotropía (apego conceptualizado como un vínculo vital y cercano con una sola figura de apego) significaba que si no se iniciaba o se rompía el vínculo materno, se producirían graves consecuencias negativas, posiblemente incluyendo psicopatía sin afecto. La teoría de monotropía de Bowlby condujo a la formulación de su hipótesis de privación materna.

#### **2. – Un niño debe recibir el cuidado continuo de la figura de apego más importante durante los primeros años de vida**

Para Bowlby, si se retrasaba la maternidad entre dos años y medio o tres sería casi inútil. Es más, si se retrasa hasta después de 12 meses, los niños experimentarían un período crítico. La suposición subyacente de la hipótesis de privación materna de Bowlby es que la interrupción continua del vínculo primario podría dar lugar a dificultades cognitivas, sociales y emocionales a largo plazo para ese bebé. Las implicaciones de esto son enormes. Por ejemplo, si esto es cierto, ¿debería el cuidador principal dejar a su hijo en la guardería? Por otro lado, las consecuencias a largo plazo de la privación materna podrían ser desde comportamientos relacionados con la delincuencia hasta depresión o psicopatía.

### **3. – La separación a corto plazo de una figura de apego conduce a angustia**

La angustia pasa por tres etapas progresivas: protesta, desesperación y desapego.

**Protesta:** el niño llora, grita y protesta enfadado cuando la figura de apego se va. Tratarán de aferrarse para evitar que se vaya.

**Desesperación:** las protestas del niño comienzan a detenerse, y parecen estar más tranquilas aunque todavía son molestas. El niño se niega a los intentos de comodidad de los demás y a menudo parece desinteresado por cualquier cosa.

**Desapego:** si la separación continúa, el niño comenzará a interactuar con otras personas nuevamente. Rechazará al cuidador a su regreso y mostrará fuertes signos de ira.

### **4. – La relación de apego del niño con su cuidador principal conduce al desarrollo de un modelo de trabajo interno**

El modelo de trabajo interno es un marco cognitivo que comprende representaciones mentales para comprender el mundo, el yo y otros. La interacción de una persona con los demás está guiada por recuerdos y expectativas de su modelo interno que influyen y ayudan a evaluar su contacto con los demás.

#### **3.1.2 ¿Qué es el apego afectivo?**

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad. El establecimiento del apego desde la infancia más temprana se relaciona principalmente con dos sistemas: el sistema exploratorio, el cual permite al bebé contactar con el ambiente físico a través de los sentidos; y el sistema afiliativo, mediante el cual los bebés contactan con otras personas.

El apego emocional o afectivo no es amor. Se trata de un problema de dependencia a la otra persona. El 'apegado' deja de lado su propia vida, su personalidad, sus gustos, sus amigos... para seguir a la otra persona en todo lo que haga. A veces, se escuda en el enamoramiento o en su carácter, pero en el fondo, sabemos que más que hacernos feliz, esta relación no nos ayuda mucho a crecer. El apego procede de un miedo extremo a perder a la otra persona, a quedarnos solos y sin su amor. Es normal que todos tengamos la necesidad de sentirnos amados por la pareja, pero cuando hay apego, esto se convierte casi en una obsesión. Lo que no perciben estas personas es que por el camino se han perdido a ellos mismos, algo mucho más relevante, sin duda. Algunos autores como Bowlby consideran que el miedo a perder a esa persona o pareja se da porque cuando somos bebés nos separan de nuestra principal figura de apego.

### **3.1.3 Tipos de apego**

A continuación, veremos en qué consiste cada uno de los tipos de apego propuestos por Bowlby, así como algunas manifestaciones en niños y adultos.

#### **1. Apego seguro**

Este tipo de apego está caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé. Desde luego, el inconveniente es que esto supone una entrega casi total de parte del cuidador o cuidadora, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego. No les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar a una vida

adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

## **2. Apego ansioso y ambivalente**

En psicología, “ambivalente” significa expresar emociones o sentimientos contrapuestos, lo cual, frecuentemente genera angustia. Por eso, en el caso de un apego ansioso-ambivalente el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no están, lo constante en los cuidadores es la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad.

Las emociones más frecuentes en este tipo de apego, son el miedo y la angustia exacerbada ante las separaciones, así como una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no les abandonen. Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

De adultos, el apego ansioso-ambivalente provoca, una sensación de temor a que su pareja no les ame o no les desee realmente. Les resulta difícil interactuar de la manera que les gustaría con las personas, ya que esperan recibir más intimidad o vinculación de la que proporcionan. Un ejemplo de este tipo de apego en los adultos es la dependencia emocional.

## **3. Apego evitativo**

Los niños con un apego de tipo evitativo han asumido que no pueden contar con sus cuidadores, lo cual les provoca sufrimiento. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. Por ejemplo, no lloran cuando se separan de cuidador, se interesan sólo en sus juguetes y evitan contacto cercano.

La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, en distintos estudios se ha mostrado que en realidad estos niños presentan signos fisiológicos asociados al estrés, cuya activación perdura por más tiempo que los

niños con un apego seguro. Estos menores viven sintiéndose poco queridos y valorados; muchas veces no expresan ni entienden las emociones de los demás y por lo mismo evitan las relaciones de intimidad.

En la edad adulta, se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y de dificultades de relación. Por ejemplo, las parejas de estas personas echan en falta más intimidad en la interacción.

#### **4. Apego desorganizado**

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia total de apego.

Lo constante en los cuidadores han sido conductas negligentes o inseguras. Se trata del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano, cuya consecuencia en el niño es la pérdida de confianza en su cuidador o figura vincular, e incluso puede sentir constantemente miedo hacia ésta.

Los menores tienen tendencia a conductas explosivas, destrucción de juguetes, reacciones impulsivas, así como grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y con otras personas.

Evitan la intimidad, no han encontrado una forma de gestionar las emociones que esto les provoca, por lo que se genera un desbordamiento emocional de carácter negativo que impide la expresión de las emociones positivas.

De adultos suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechacen las relaciones, si bien en el fondo son su mayor anhelo. En otros casos, este tipo de apego en adultos puede encontrarse en el fondo de las relaciones conflictivas constantes.

## **3.2 Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad"**

Walter Riso ha dedicado su último trabajo como escritor a este concepto que, según él, significa el principal motivo de sufrimiento de la humanidad, hasta el punto que cree que se deberían hacer campañas de prevención durante el ciclo educativo: desde primaria hasta los doctorados. El psicólogo tiene claro que si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema porque “estás a la sombra de tu amo”. En el libro *Desapegarse sin anestesia*. Riso (2012) señala las necesidades secundarias de las cuales podríamos prescindir para nuestra supervivencia emocional y proporciona claves para enfrentarnos a nuestros apegos. Para el psicólogo, “crear una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de obtener un falso placer y seguridad”. En la sociedad en la que estamos pocas veces nos enseñan a soltar y en los libros de este autor nos explica cómo podemos decir no y está bien, al igual que en otros libros de autoayuda ya que a muchos se nos dificulta soltar a una persona.

Diferenciar el amor romántico empieza conociéndonos a nosotros y queriéndonos a nosotros primero, saber cuáles son las cosas que nos gusta y cuales no porque cuando nos unimos con otra persona no dejamos que nos hagan sentir menos, por eso es importante conocer y diferenciar estos términos.

### **3.2.1 definición de apego**

Para Walter Riso es un vínculo obsesivo con un objeto, idea o persona que se fundamenta en cuatro creencias falsas: que es permanente, que te va a hacer feliz, que te va a dar seguridad total y que dará sentido a tu vida. Cuando tienes un vínculo de este tipo no estás preparado para la pérdida y no aceptas el desprendimiento. Si el apego corrompe, pierdes tu dignidad, tu respeto, tus valores más esenciales. También pierdes libertad, y no puedes decidir cómo te vas a mover. Pierdes tranquilidad porque una de las características del apego es el miedo a perder aquello que deseas. Finalmente, pierdes también la alegría. Tu

mente está tan metida en invertir recursos que pierde la posibilidad de disfrutar la vida con muchas otras cosas, te absorbe. Podríamos ver al apego como una adicción. Si hablamos de adicciones, la gente suele ponerse en alerta. La palabra apego, en cambio, tiene en nuestro país una connotación positiva. Es cierto, y es una diferencia lingüística importante. En nuestra cultura, el apego en la gente que te quiere, que te contempla, que te cuida o te da protección. Pero cuando hablamos de apego en términos como lo planteo en el libro, hablo de adicción. Hablo de apego a situaciones o personas, pero no a sustancias psicoactivas. El querer tener a una persona a toda costa y si nos deja hemos perdido lo más valioso de nosotros lo cual no deberíamos sentir eso.

Es muy importante para todos nosotros que nos quede claro que podemos querer muchísimo a una persona pero no la necesitamos para vivir, cuando terminamos con alguien si puede ser doloroso pero no moriremos en ese momento al contrario creo que podemos crecer y aprender de cada relación que termina para iniciar algo mejor. Aprender a decir: te quiero pero no te necesito.

### **3.3 triangulo del amor según Sternberg**

“La pasión es la más rápida de desarrollar, y el más rápido se desvanecen. La intimidad se desarrolla más lentamente, y el compromiso más gradualmente todavía”.

-Robert Sternberg-

La teoría triangular del amor pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas. Fue propuesta por el psicólogo Robert Sternberg, y describe los distintos elementos que componen el amor, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones.

Es considerada una teoría útil, ya que nos ayuda a entender este sentimiento tan complejo que, además de ser muy importante en nuestras vidas, es la base de muchas de nuestras relaciones interpersonales.

En esta teoría se plantea que para que haya verdadero amor deben existir tres componentes: pasión, intimidad y decisión o compromiso. Cada uno de estos conceptos, en el triángulo del amor, se define de la siguiente manera:

**Pasión:** deseo sexual o romántico de gran intensidad, acompañado por una fuerte tendencia a buscar la unión física y/o emocional con el otro.

**Intimidad:** conocimiento del otro y confianza en lo que es, lo que hace y lo que siente. Cercanía y preocupación por su bienestar. Necesidad de acercamiento y de revelación mutua.

**Decisión o compromiso:** voluntad de mantener el vínculo y sentimiento de responsabilidad al respecto. Interés en superar las adversidades y perpetuar el afecto, más allá de las circunstancias temporales. Corbin, J. (2020)

Los estudios científicos alrededor de la validez de este modelo siguen realizándose de forma periódica. Así, cabe decir que su validez y utilidad se demuestran cada vez que algún investigador desea profundizar en algún aspecto de esta teoría sobre el triángulo del amor.

Estos tres elementos representan las esquinas de la pirámide de la teoría de Sternberg, con la intimidad en el punto más alto y el compromiso y la pasión a los lados. Dependiendo de las combinaciones que se produzcan entre estos componentes, las relaciones amorosas serán distintas. Por ejemplo, en una nueva relación, la pasión predomina por encima de la intimidad y el compromiso.

Con base en ese triángulo del amor, Sternberg propone la idea de que existen siete formas de amor, según la forma en que aparecen y se manifiestan cada uno de esos tres componentes, ya antes explicados. Según este autor las relaciones se basan en alguno de estos componentes en conjunto.

### 3.3.1 ¿Qué es el amor?

Sternberg habla de “no amor” cuando estos tres elementos no están presentes en la relación. El mismo autor afirma que las parejas con amor consumado o completo continúan compartiendo el deseo íntimo y la pasión en todos los niveles, incluso pasados muchos años. No obstante, Sternberg puntualiza que mantener el amor consumado es más complicado que conseguirlo, por lo que es necesario para las parejas trabajar los tres elementos básicos de su teoría. Al fin y al cabo, las acciones hablan más alto que las palabras. (Corbin, A. 2020)

El equilibrio entre estos tres ingredientes puede ir cambiando a medida que avanza una relación. Sin embargo, el tiempo solo no resulta en una intimidad, pasión o compromiso altos.

Conocer estos tres ingredientes del amor puede ayudar a los actores a reconocer cuándo necesitan mejorar uno de los elementos, o puede ayudarles a tomar la decisión de dejarlo. Sternberg concluye que sin la expresión de los tres componentes, incluso el amor más auténtico puede morir.

El amor nos afecta en todos los sentidos y cuando conocemos a esa persona especial, nos cambia la vida por completo. De hecho, modifica significativamente el modo en el que percibimos la realidad y hace que tomemos decisiones de un modo diferente del habitual, que orientemos nuestras relaciones con los demás de otra forma, y que reorganicemos nuestras prioridades acerca de lo que importa en la vida. Sánchez, M. (2020)

Al enamoramos, las intensas emociones y la pasión que nos envuelve afecta a nuestra mente y nuestro cuerpo. A veces hasta perdemos nuestra razón cuando alguien nos atrae mucho no solo físicamente.

### **3.3.2 formas de amar según Sternberg**

Con base en ese triángulo del amor, Sternberg propone la idea de que existen siete formas de amor, según la forma en que aparecen y se manifiestan cada uno de esos tres componentes. Estas modalidades son:

#### **1. Relación de cariño**

Se presenta cuando hay intimidad entre dos personas, pero no pasión, ni compromiso. Esta forma de amor es característica de las relaciones de amistad. Son, por lo general, relaciones muy perdurables aunque no haya un compromiso formal de por medio.

#### **2. El encaprichamiento**

Existe cuando aparece la pasión, pero no la intimidad ni el compromiso. Es característica de los llamados “amores a primera vista” y generalmente, define a las relaciones cortas y triviales. Como el nombre lo indica, la sensación puede tener gran intensidad y persistencia, pero no profundidad.

#### **3. Amor vacío**

Es propio de las relaciones en la que ya no existe pasión, ni intimidad, pero que se mantienen debido al compromiso de ambas partes. Es una forma de vínculo, o una etapa, por la que suelen pasar las parejas que llevan mucho tiempo juntas.

#### **4. Amor romántico**

En el amor romántico hay pasión e intimidad, pero no compromiso. Es un “andar entre nubes”, deleitándose con el otro, pero sin la menor voluntad de darle trascendencia real al vínculo. Este tipo de amor, generalmente, desaparece cuando se presentan adversidades o dificultades.

#### **5. Amor sociable o de compañía**

En este tipo de amor hay intimidad y compromiso, pero no pasión. Ambos disfrutan de la compañía del otro y han tomado la decisión de mantener el vínculo,

pese a que no haya deseo sexual o romántico. Es una forma de amor típica de los grandes amigos y de las parejas más maduras.

## **6. Amor fatuo**

En estas relaciones hay un gran componente de pasión y un fuerte compromiso, pero no intimidad. Generalmente, la decisión de permanecer juntos nace del deseo sexual o romántico, pero no de la confianza o la compatibilidad. Este tipo de relación es característico de personas con grandes inseguridades y dependencias.

### **3.4 aprendizaje observacional según Albert Bandura**

En aprendizaje observacional es una parte importante en esta investigación, ya que a lo largo del tiempo nosotros pertenecemos a un sistema del cual vamos aprendiendo y de alguna manera nos vamos formando, vamos observando las conductas de las otras personas y de manera inconsciente o consciente nosotros lo vamos adoptando.

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

Desde su primera formulación sistemática (Bandura y Walters, 1974), la teoría cognitiva social ha acentuado la importancia del aprendizaje por observación dando lugar a una gran cantidad de investigaciones sobre la influencia del «modelado» sobre la conducta humana. En todas las culturas, los niños adquieren

y modifican patrones complejos de comportamientos, conocimientos y actitudes a través de la observación de los adultos.

Albert Bandura es un psicólogo ucraniano-canadiense que ha destacado a lo largo de los años gracias a su teoría del aprendizaje social en el que defiende que las personas tenemos una capacidad de aprender observando a un modelo o recibiendo instrucciones. (Garrido, M. 2015)

La teoría del aprendizaje social está basado en un modelo de aprendizaje denominado reciprocidad trídica del funcionamiento humano, el cual sostiene que el aprendizaje se produce por la determinación de tres elementos: factores personales, ambiente y conducta. Estos tres elementos interactúan constantemente lo que facilita el aprendizaje.

Bandura afirma que por medio de modelos reales o simbólicos, las personas tendemos a modificar nuestras conductas como resultado de observar, escuchar o leer sobre la conducta de dicho modelo. Cabe destacar que, este modelo a imitar es valorado positivamente por la persona. En un patrón de dependencia emocional dicha «maduración» tiene un papel crucial en relación con las reglas que rigen el comportamiento dentro de la familia, la cultura y la sociedad y especifican los aprendizajes (esperados) que debe llevar a cabo un individuo en cada momento del desarrollo.

Si las conductas que se han obtenido nos da recompensas positivas, es más probable que sean repetidas, siendo totalmente al contrario en el caso de que las consecuencias sean negativas.

En dicha teoría del aprendizaje social y en concreto en el aprendizaje por la observación o modelado, Bandura estableció cuatro pasos:

- **Atención:** Si vas a aprender algo, necesitas prestar atención. Si estamos nerviosos o distraídos, el aprendizaje no será tan efectivo.

- **Retención:** Debemos ser capaces de retener aquellos a lo que hemos prestado atención. Normalmente lo guardamos a través de imágenes mentales o descripciones verbales.
- **Reproducción:** En este punto es donde reproducimos el comportamiento.
- **Motivación:** Realmente la acción de repetir no se llevará a cabo a menor que estemos motivados para imitarlo.

Como podemos observar, Bandura a través de su teoría del aprendizaje social afirma que una persona es capaz de aprender a través de la observación y de la imitación, aunque que posteriormente las realice o no dependerá de sus características personales y de la motivación que tenga.

El aprendizaje por observación es el aprendizaje que se produce observando el comportamiento de los demás. Es una forma de aprendizaje social que toma diversas formas, basada en diversos procesos. En los seres humanos, esta forma de aprendizaje no parece necesitar refuerzo, sino que requiere un modelo social como una madre o un padre, un hermano, un amigo o un maestro en un entorno determinado. Particularmente en la infancia, un modelo es alguien con autoridad.

Gran parte del aprendizaje humano es un aprendizaje que se realiza a través de la observación del comportamiento de otra persona que actúa como modelo. Por ello, es llamado aprendizaje observacional, aunque también recibe el nombre de aprendizaje social. (Rodríguez, C. 2014).

El aprendizaje observacional acelera y posibilita el desarrollo de mecanismos cognitivos complejos y pautas de acción social. Cuando la imitación está seriamente dañada, los procesos de humanización se hacen extremadamente difíciles y las personas que los padecen muestran deterioros funcionales importantes.

Con esto podemos decir que ciertos comportamientos que tenemos y pensamientos tal vez no son necesariamente propios si no que nosotros

observamos a las personas cercanas que tenemos y lo guardamos. Ejemplo de esto podría ser cuando la relación de nuestros padres no es tan funcional y hay alguno dependiente, tal vez y ante nuestros ojos es amor pero realmente uno de ellos se hace dependiente del otro o por costumbre permanecen juntos.

Cuando nosotros tenemos una pareja probablemente buscamos una misma relación que la de nuestros padres y ocurre de manera inconsciente.

Otro elemento crucial es el aprendizaje por observación. Para Bandura uno de los medios fundamentales por los que se adquieren nuevos patrones de conducta y se modifican los existentes es la observación y el modelado. De esta manera, los individuos aprenden nuevos patrones de conducta a partir de la observación de las conductas de otras personas a los que denominan modelos. Por otro lado y desde una perspectiva más skinneriana, Bijou (1978) afirma que el niño es capaz de ser moldeado por el ambiente y este a su vez, a través de sus acciones, es capaz también de modificar el ambiente con el que se relaciona.

De esta manera, el desarrollo de cualquier comportamiento (para estos casos aquellos relacionados tanto con conductas de apego como dependencia en la edad adulta) se debe a la formación de asociaciones entre estímulos, respuestas y consecuencias en intervalos temporales amplios (Bijou, 1978; 1993).

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

### **3.5 teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson.**

Erikson también propone una teoría de la competencia. Cada una de las etapas vitales da pie al desarrollo de una serie de competencias.

Si en cada una de las nuevas etapas de la vida la persona ha logrado la competencia correspondiente a ese momento vital, esa persona experimentará una sensación de dominio que Erikson conceptualiza como fuerza del ego. Haber adquirido la competencia ayuda a resolver las metas que se presentarán durante la siguiente etapa vital.

Otro de los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson es que cada una de las etapas se ven determinadas por un conflicto que permite el desarrollo individual. Cuando la persona logra resolver cada uno de los conflictos, crece psicológicamente.

En la resolución de estos conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento, pero por otra parte también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

Esta teoría nos dice que tenemos etapas que cumplir para poder sentirnos realizados que es la última de las etapas, tiene un tipo de estadio por edad y en esta investigación se considera importante ya que según este autor el no cumplir cada una de estas etapas correctas podrá determinar aspectos en nuestra personalidad y la forma en la que actuamos.

En esta teoría argumenta que, desde el nacimiento hasta la vejez, pasamos por ocho conflictos que permiten el desarrollo psicosocial y personal. Cuando nos enfrentamos al conflicto y lo resolvemos satisfactoriamente “crecemos mentalmente”. Sin embargo, si no logramos superar estos conflictos, es posible que no fomentemos las habilidades necesarias para afrontar lo que viene en un futuro.

Las cuatro primeras etapas están centradas en la niñez, mientras que las cuatro últimas abordan desde la adolescencia a la vejez. Erikson, Erik. (2000).

La teoría psicosocial nos dice que desde que estamos pequeños vamos construyendo nuestra personalidad y por eso el cumplir con las etapas nos permitirá tener más confianza en nosotros mismos, un autoestima más alto y sabremos qué cosas merecemos y que no en caso contrario cuando no cumplimos bien estas etapas muchas veces tenemos un autoestima bajo, y se nos hace más fácil depender de alguien más, y buscar lo que nos hizo falta en otras personas.

Es por ello muy importante proporcionar a los niños las oportunidades de interacción social que permitan una sana evolución de la inteligencia emocional y de las competencias interpersonales.

### **3.5.1 los 8 estadios psicosociales**

Etapa 1. Confianza *versus* desconfianza (0 – 18 meses de edad)

Durante esta fase el bebé crea confianza hacia su entorno y sus padres. Esta va a depender del vínculo que construya con ellos, sobre todo con la madre, ya que suele ser con la que más tiempo pasa el niño.

Esto es lo que se conoce como “vínculo del apego” y va a determinar el desarrollo psicosocial del niño a lo largo de su vida. Si los padres no le ofrecen un entorno seguro y no satisfacen sus necesidades básicas y afectivas, el menor crecerá entre sentimientos de frustración y sospecha, así como sin esperar nada de los demás, ni del mundo.

Etapa 2. Autonomía *versus* vergüenza y duda. (18 meses – 3 años)

En este periodo el niño comienza a ser más independiente, aprende a caminar y a hablar, empieza a controlar los esfínteres, sabe expresar lo que le gusta y lo que no le gusta. Este mayor “poder” sobre su cuerpo y sobre lo que le rodea hace que empiece a obtener un sentido de autonomía.

Durante esta etapa es importante brindar ocasiones en las que poder tomar decisiones, por ejemplo, que elija su ropa del día entre dos opciones, establecer los primeros límites y normas en el hogar o proponerle pequeños retos adaptados a su edad. Al superar con éxito esta fase los menores desarrollan una mayor autoestima, más sana y fuerte.

#### Etapa 3. Iniciativa *versus* culpa (3 – 5 años)

Esta es la etapa en la que crece el interés por todo lo que le rodea y por relacionarse con sus iguales. El juego adquiere una gran importancia y a través de él explorará sus habilidades y capacidades. Los niños sienten curiosidad por absolutamente todo. Todo lo toca, lo miran y lo tratan como un juguete, así que aquí aparecen las típicas roturas de jarrones, pintadas en la pared y demás ingeniosidades que muchas veces cuesta creer cómo pueden aparecer en mentes tan jóvenes.

La culpa es buena, en el sentido de que sirve para reconocer que algo se ha hecho mal, sin embargo, este sentimiento en exceso es uno de los mayores nutrientes del miedo.

#### Etapa 4. Laboriosidad *versus* inferioridad (5 – 12 años)

En este periodo aparecen las comparaciones con los demás, el querer hacer infinidad de actividades y planes. Los niños ya son capaces de reconocer sus habilidades y las de sus compañeros y quieren ponerlas a prueba continuamente. Insisten en enfrentarse a tareas más desafiantes, quieren apuntarse a todas las actividades habidas y por haber, surgen los “te echo una carrera hasta...” y los enfados cuando pierden un juego o una competición.

Es importante ofrecerles una estimulación positiva por parte de padres y también profesores y amigos, reconocer los logros y ayudarles a calibrar desde el realismo hasta dónde pueden llegar en sus desafíos para que no se afiancen en el sentimiento de inferioridad.

#### Etapa 5. Exploración de la Identidad *versus* difusión de la identidad (13 – 21 años)

Durante esta fase el adolescente se pregunta continuamente una sola cosa: “¿Quién soy?” Es el momento en que comienza a moldear su propia personalidad, elige a quién quieren parecerse y qué rol quiere desempeñar en la sociedad. Para ello, la vida social adquiere un papel muy importante.

#### Etapa 6. Intimidad versus aislamiento (20 – 40 años)

El entorno y la vida social empiezan a dejar de ser tan importantes, durante estas edades se empiezan a trazar ciertas líneas invisibles sobre aspectos que la persona ya no está dispuesta a sacrificar por agradar al resto. Se priorizan las relaciones más íntimas que requieren un compromiso mutuo.

#### Etapa 7. Generatividad versus estancamiento (40 – 65 años)

Este es el momento en que la persona empieza a dedicar más tiempo a su familia. Se intenta ser productivo para poder ofrecer un buen futuro a los seres queridos, se busca ser y sentirse útil de esta forma. Pero a la vez nos persigue la eterna pregunta de “¿Qué hago aquí, realmente sirve para algo?”.

#### Etapa 8. Integridad del yo versus desesperación (a partir de los 60 años)

La forma de vivir se altera completamente, el individuo ya no es tan productivo como antes y no se puede evitar echar la vista al pasado. Esta mirada hacia tiempos anteriores puede evocar nostalgia y desesperación o, por el contrario, sensación de que ha merecido la pena lo logrado. Tener una visión u otra nos hará afrontar los cambios físicos de la vejez y los duelos propios de esta etapa de una forma más o menos positiva. Erikson, Erik. (2000).

El desarrollo psicosocial del ser humano es determinante, no solo en lo que concierne a las cuestiones sociales, sino que va a impactar sobre aspectos claves de su identidad y personalidad, como la independencia, la autoestima, o la seguridad en uno mismo.

### **3.6 Necesidad neurótica de afecto Karen horney**

Según, Horney, existen varias causas de los desarrollos neuróticos (Vallejo Orellana, 2002):

1. Dar y recibir afecto.
2. Asuntos alrededor de la autoevaluación y la autoafirmación.
3. Represión de la agresividad. Esto provocaría una angustia básica que representaría el núcleo de toda neurosis. Posee tres rasgos esenciales: indefensión, irracionalidad y el carácter de alerta de que algo no va bien dentro de nuestro Yo.
4. Intento de escape de la angustia a través de las racionalizaciones, las negaciones, las narcotizaciones (drogas, viajes, trabajo, compras), los escapes, las inhibiciones, el aislamiento social, las idealizaciones de sí mismo, etc.
5. El objetivo terapéutico era elevar la autoestima y el autocontrol del sujeto, evitando en el análisis aquellas interpretaciones que lastimaran su ego.

Karen Horney indica que las necesidades neuróticas nacen de necesidades que inicialmente son completamente sanas. Sin embargo, las vicisitudes de la vida hacen que se conviertan en demandas exageradas y distorsionadas, que terminan haciendo gran daño a quien las experimenta. Esta autora nos habla de 10 necesidades neuróticas pero en esta investigación nos enfocamos en dos , la necesidad neurótica de afecto y la necesidad neurótica de pareja , debido a que Es una de las necesidades neuróticas que se manifiesta como idealización del amor, en todos los terrenos. La persona experimenta una profunda necesidad de recibir afecto y resiente hasta las más pequeñas muestras de indiferencia, desapego o rechazo.

Por eso mismo hace todo cuanto esté a su alcance para complacer a los demás y así ganar su afecto. Puede ser capaz de llegar a sacrificios o acciones

inverosímiles, con tal de lograr que las figuras amadas correspondan al afecto que él o ella le prodigan.

La necesidad neurótica de pareja Está asociada con las necesidades neuróticas de afecto, pero en este caso se dirige exclusivamente a la pareja. La persona cree que el amor la salvará, que le permitirá contar con alguien que le dé sentido a su vida y que tomará las riendas de todo aquello que anda mal. De esta forma la angustia que siente se verá reducida en gran parte.

Una vez más, el neurótico idealiza el amor y le otorga propiedades que van más allá de lo real. Es común que se haga a la idea de que su problema no es esa expectativa desproporcionada frente al amor de pareja, sino que no ha logrado encontrar la pareja ideal para llegar a la plenitud. Y puede gastar toda su vida buscándola. (Sánchez, G. 2016)

La dependencia emocional suele confundirse con el amor pero no siempre puede ser real hay que mantener la razón para poder darle paso al corazón y saber que es de verdad.

## Referencias

Gago, J. (S/F). Teoría del apego y el vínculo. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Teor%C3%ADa-del-apego.-El-v%C3%ADnculo.-J.-Gago-2014.pdf>

Rodríguez, E. (2019). La teoría del apego John Bowlby. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-del-apego-de-john-bowlby/>

Gómez, R. (S/F). Tipos de Apego y sus implicaciones psicológicas. Recuperado de: <https://www.mentesabiertas.org/articulos/publicaciones/articulos-de-psicologia/tipos-de-apego-y-sus-implicaciones-psicologicas>

Domènech, A. (2013). Walter Riso: "El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad". Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/20130418/54371283808/walter-riso-apego-mayor-motivo-sufrimiento-hombre.html>

Corbin, J. (2020). la teoría triangular del amor de Sternberg. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>

Sánchez, E. (2019). El triángulo del amor según Sternberg. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-triangulo-del-amor-segun-sternberg/>

Garrido, M. (2015). teoría del aprendizaje social Bandura. Recuperado de : <https://redsocial.rededuca.net/teor-del-aprendizaje-social-de-bandura#:~:text=Como%20podemos%20observar%2C%20Bandura%20a,de%20Ia%20motivaci%C3%B3n%20que%20tenga.>

Sánchez, G. (2016). 10 necesidades neuróticas, según Karen Horney. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/10-necesidades-neuroticas-segun-karen-horney/>

Psicología. (2016). Aprendizaje por observación. Recuperado de:  
<https://medium.com/cursos-educacion-social/psicolog%C3%ADa-aprendizaje-por-observaci%C3%B3n-868c820ad183>

Sabater, V. (2018). Aprendizaje social, la interesante teoría de Albert Bandura. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-social-albert-bandura/>

Psicólogos Madrid capital AESTHESIS. (2017)¿En qué consiste la Dependencia Emocional?. Recuperado de:  
<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/>