



**NECESIDADES DE PERTENENCIA,
EL APEGO Y EQUIDAD**
SUPERNOTA DE CONFIDENCIA, DIVORCIO AYUDA

05/12/2023

**PROFESORA JAZMÍN LÓPEZ PÉREZ
ESTRELLA BELÉN JIMÉNEZ VÁZQUEZ
MATERIA; COMPORTAMIENTO SOCIAL**

EL APEGO

El amor es un imperativo biológico. Somos criaturas sociales, destinadas a vincularnos con otros. Nuestra necesidad de pertenencia es adaptativa. La cooperación promueve la supervivencia. En el combate uno a uno, nuestros ancestros no eran los depredadores más

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos. Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, relativamente consistente, y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona.

Apego emocional: ¿Qué es? El apego es un vínculo afectivo que se establece durante los primeros años de vida entre un bebé y sus progenitores. La principal función del apego es la de proporcionar seguridad al niño/a en situaciones de inseguridad, amenaza, relación con otros o explorar lo que les rodea.



El amor es desinteresado, el apego es egoísta y ególatra

Cuando el afecto es sincero, no nos interesa sacar provecho de nada. Nos sentimos felices tan solo de poder dar afecto y cariño a alguien o algo más. Damos sin esperar nada a cambio, tampoco esperamos que la otra persona haga más por nosotros, pues nos sentimos agradecidos de contar con su presencia. Y lo mismo con las cosas, nos sentimos satisfechos con lo que tenemos porque lo valoramos y sabemos que no necesitamos nada más para estar bien.

El apego, sin embargo, nos exigirá más de lo que podemos dar. Exigirá más tiempo, más cariño, más atención, más de todo sin tener en cuenta nuestras necesidades y capacidades

El amor nos libera, pero el apego nos controla

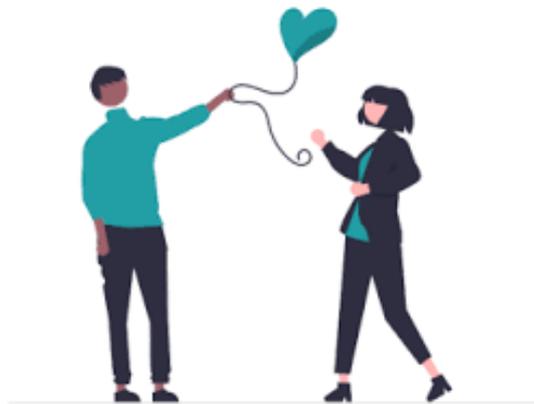
El amor nos permite ser nosotros mismos y dejar que los demás sean, porque queremos ver a esa otra persona feliz y realizada. El amor requiere seguridad y confianza, pues esto permitirá que cada una de las personas de en la relación puedan alcanzar su máximo potencial.

Si tenemos afecto por un objeto, sabremos reconocer las ventajas de poseerlo, el bienestar que nos genera, pero igual sabremos reconocer cuando es tiempo de dejarlo ir sin miedo y sin pesar, agradeciendo cada minuto que nos dio de felicidad o los beneficios de los que gozamos mientras estuvo con nosotros y nos ayudará a valorar el resto de las cosas en general.



Tipos de apego

Bowlby identificó cuatro tipos de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado. Estos patrones se manifestaban en las respuestas emocionales y en los comportamientos de los niños cuando se encontraban con situaciones nuevas, estresantes o amenazantes.



Apego seguro: Los niños con un estilo de explorar su entorno. Estos niños buscan a sus cuidadores en momentos de estrés o ansiedad y se sienten consolados por su presencia. Responden positivamente a la cercanía y la intimidad emocional, y confían en que sus necesidades serán satisfechas. apego seguro muestran confianza en sus cuidadores principales y se sienten seguros al apoyo emocional en momentos de estrés.

Apego evitativo: Los niños con un estilo de apego evitativo tienden a evitar la cercanía y la dependencia emocional. Pueden parecer independientes y mostrarse poco afectuosos con sus cuidadores. Estos niños pueden minimizar la importancia de las relaciones cercanas y pueden tener dificultades para buscar confianza en sus cuidadores principales y se sienten seguros al apoyo emocional en momentos de estrés.



Apego ambivalente: Los niños con un estilo de apego ambivalente muestran una preocupación excesiva por la cercanía y la aprobación de sus cuidadores. Pueden tener dificultades para explorar su entorno y pueden mostrar ansiedad y resistencia cuando sus cuidadores intentan separarse de ellos. Estos niños pueden tener dificultades para sentirse seguros en las relaciones y pueden buscar constantemente la validación y la atención de los demás.



Apego desorganizado: El apego desorganizado se caracteriza por respuestas contradictorias y confusas en los niños hacia sus cuidadores principales. Pueden mostrar comportamientos contradictorios, como buscar cercanía y al mismo tiempo mostrar miedo o evitación hacia sus cuidadores. Estos niños pueden haber experimentado situaciones traumáticas o abuso, lo que puede generar respuestas desorganizadas en el contexto de las relaciones de apego.



EQUIDAD

Si cada miembro de una pareja busca satisfacer sus deseos sin ton ni son, la relación no prosperará. Por ello nuestra sociedad nos enseña a intercambiar recompensas a través del principio de equidad de la atracción: lo que usted y su pareja obtienen de su relación debe ser proporcional a lo que cada quien invierte en ella (Hatfield et al., 1978). Si las dos personas han de recibir desenlaces equitativos, deben contribuir de igual manera; de lo contrario, uno u otro sentirá que hay injusticia. Si ambos sienten que los resultados corresponden a los activos y esfuerzos con los que cada uno contribuye, ambos percibirán que existe equidad.



Los desconocidos y las amistades casuales mantienen la equidad mediante el intercambio de beneficios: tú me prestas tus apuntes de clase y, más adelante, yo te prestaré los míos. Yo te invito a mi fiesta; tú me invitas a la tuya. Las personas que se encuentran en relaciones duraderas, incluyendo compañeros de cuarto y aquellos que están enamorados, no se sienten obligados a intercambiar beneficios similares; apuntes por apuntes, fiestas por fiestas (Se sienten en mayor libertad de mantener la equidad mediante el intercambio de una variedad de beneficios

CONFIDENCIA

Las relaciones sociales y profundas son íntimas. Permiten que se nos conozca de la manera en que somos en realidad y que nos sintamos aceptados. Descubrimos esta deliciosa experiencia dentro de un buen matrimonio o de una amistad cercana: una relación en la que la confianza desplaza la ansiedad y donde estamos libres de abrirnos sin temor a perder el afecto del otro



Tales relaciones se caracterizan por la confianza. A medida que una relación crece, los miembros de la pareja revelan más y más de sí mismos al otro; esta sinceridad permite que el conocimiento que tiene uno de otro penetre a niveles más profundos. En las relaciones que florecen, gran parte de esta confianza comparte éxitos y triunfos y el deleite mutuo relacionado con los sucesos felices



EL INTERNET COMO CREADOR DE INTIMIDAD O AISLAMIENTO

Como lector del presente libro de texto universitario, es casi seguro que usted sea uno de los 3.7 mil millones de usuarios de la internet (según datos de 2017). Al teléfono le tomó siete décadas pasar de 1% a 75% de penetración en hogares estadounidenses. El acceso a la internet ha alcanzado una penetración de 75% en alrededor de siete años (Putnam, 2000). Disfruta de las redes sociales, de navegar en la red, de enviar mensajes de texto y, tal vez, de participar en listas de discusión o grupos de chat.

DIVORCIO

Las culturas individualistas (donde el amor es un sentimiento y las personas se preguntan “¿qué es lo que dice mi corazón?”) tienen más divorcios que las culturas comunitarias (donde el matrimonio implica una obligación y las personas se preguntan “¿qué dirán otras personas?”). Los individualistas se casan “hasta que la falta de amor los separe” y los colectivistas más con mayor frecuencia se casan de por vida.



EL PROCESO DE DESAPEGO

Desapego y apego hacen referencia a la capacidad que tenemos los seres humanos para vincularnos y desvincularnos con otras personas, lugares o cosas.

El apego es una de las características esenciales del ser humano. Se trata de una tendencia innata que se activa ya en nuestro primer minuto de vida. Todas las personas tenemos en mayor o menor grado cierta predisposición a acercarnos a los otros, a vincularnos y sentir cariño por otras personas o cosas.

Al hacerlo satisfacemos una de las necesidades más básicas del ser humano: amar y sentirse amado.

El desapego es la dinámica inversa a vincularse. Implica separarse de aquella persona o de aquello o con quien sentíamos apego. Desapegarse no es fácil e implica siempre cierto malestar o dolor, de ahí que hablemos de un proceso de **duelo** cuando nos separamos de alguien.

Sin embargo, algunas personas tienen problemas a la hora de vincularse y desvincularse saludablemente con algo o con alguien. El origen de este problema en el apego y desapego emocional suele estar en la infancia. Si de niños no nos enseñaron a vincularnos o desvincularnos correctamente, de adultos podemos tener problemas en este proceso y llegar a tener **dependencia emocional** o **miedo al**



La clave de un buen desapego emocional está en la aceptación del cambio permanente de las personas y de las cosas. Aceptar esto implica vivir el presente con plenitud, sin aferrarse al pasado y sin proyectarse al futuro con miedo y angustia. Igualmente conlleva valorar todos los aprendizajes y experiencias que la vida nos va proporcionando.

El desapego emocional implica dejar ir a personas o cosas cuando nos toca hacer un duelo, sin aferrarnos a ellas obsesivamente y de esta manera estar abiertos a nuevas situaciones posteriores.



Problemas con el apego y el desapego

Vivir con una actitud de desapego emocional no siempre es sencillo. Para algunas personas desvincularse de algo o de alguien les genera un sufrimiento intenso que les lleva a «no poder dejar ir» y a sentirse dependientes o vivir atrapados en una situación del pasado.

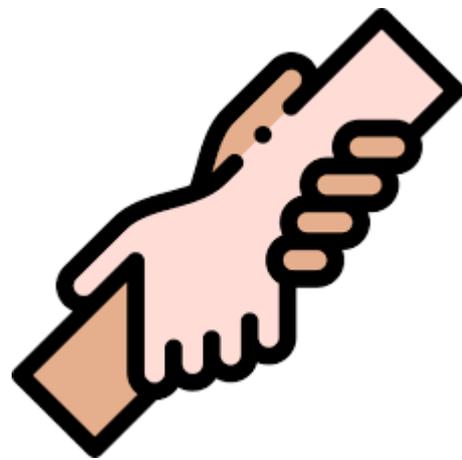
Cuando tenemos problemas con el apego y el desapego, acudir a un buen psicólogo puede ser clave.



AYUDA

Varias teorías sobre la ayuda concuerdan en que, a la larga, el comportamiento asistencial beneficia al que ayuda al igual que al que recibe la ayuda. ¿Por qué? Una explicación supone que las interacciones humanas están guiadas por la economía social.

No solo intercambiamos bienes materiales y dinero, sino también bienes sociales: amor, servicios, información, estatus. Al hacerlo, buscamos minimizar los costos y maximizar las recompensas. La teoría del intercambio social no afirma que vigilemos de manera consciente los costos y recompensas, solo que tal consideración pronostica nuestra conducta. Supongamos que en su campus hay una campaña de donación de sangre y alguien le pide participar.



NORMA DE RECIPROCIDAD

Un principio moral universal es la norma de reciprocidad: a aquellos que nos ayudan deberíamos retribuirles con ayuda, no con daño (Gouldner, 1960). “Invertimos” en los demás y esperamos dividendos. Los políticos saben que aquel que hace un favor puede esperar que le hagan favores después. A veces, las encuestas y peticiones por correo incluyen un pequeño regalo, como dinero o etiquetas personalizadas con la dirección, debido a la suposición de que algunas personas retribuirán el favor.

