

Universidad Evangélica de El Salvador

Facultad de Ciencias Sociales

“Prof. Y Dr. Santiago Echegoyen”

Licenciatura en Psicología



Informe del Seminario de Pre-Especialización

Dependencia emocional en las relaciones amorosas por esquemas desadaptativos

Informe del seminario de Pre-Especialización para optar al título de Licenciado en
Psicología

Presentado por

Krissia Valeria Rivas Loza

San Salvador, Domingo 12 de mayo de 2024

Índice

1. Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1 Situación problemática

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

1.2.2 Objetivos Específicos

1.3 Justificación

2. Capítulo II: Fundamentación teórica

2.1 Conceptos básicos

2.1.1 Noviazgo

2.1.2 Conductas desadaptativas

2.1.3 Esquemas desadaptativos

2.1.4 Dependencia emocional

2.1.5 Dependencia emocional dentro de la pareja

2.1.6 Regulación emocional

2.2 El noviazgo en la actualidad y sus factores

2.3 Teoría de los estilos de apego

2.3.1 Tipos de estilos de apego

2.3.1.1 Estilo de apego seguro

2.3.1.2 Estilo de apego inseguro evitativo

2.3.1.4 Estilo de apego inseguro ansioso-ambivalente

2.3.2 Afecciones de los estilos de apego en las relaciones

2.3.2.1 Estilos de apego y violencia en las relaciones

2.4 Dependencia emocional

2.4.1 Origen de la dependencia emocional

2.4.1.2 Dimensiones de la dependencia emocional

2.4.2 Perfil cognitivo de la dependencia emocional

2.4.3 Similitudes y diferencias entre las relaciones de pareja con dependencia emocional y relaciones sanas

2.5 Esquemas desadaptativos

2.5.1 Características de los esquemas desadaptativos

2.5.2 Comparación de esquemas desadaptativos entre adolescentes con y sin dependencia emocional

2.6 Recomendaciones para la mejora de relaciones amorosas dañadas por la dependencia emocional y los estilos de apego

3. Capítulo III: Metodología de la investigación

3.1 Categorías principales

3.2 Categorías secundarias

4. Capítulo IV: Argumentación

4.1 Objetivo de estudio o interés personal

4.2 Relación entre las categorías

4.2.1 Esquemas desadaptativos y apegos emocionales

4.2.2 Consecuencias de la dependencia emocional y relaciones con desequilibrio emocional

4.2.3 Relaciones amorosas con dependencia emocional y relaciones amorosas con estabilidad emocional

4.3 Reflexión personal

5. Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

5.2 Recomendaciones

Referencias

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación problemática

Se plantea que la dependencia emocional es considerada un patrón de necesidades extremas desarrolladas ya sea dentro de una relación amorosa, de amistad o familiar, siendo parte de sus necesidades el afecto, subordinación, aprobación y miedo a la soledad en grandes medidas que el individuo pretende subsanar de forma desadaptativa reflejándolas a sus relaciones interpersonales (Ducuara, et al., 2021, p. 3).

Partiendo de la idea de estas necesidades que traen consigo la dependencia emocional, se sabe que el individuo tiene la necesidad continua de mantener una imagen de “relación amorosa” dentro de sus ideales como persona y en su mayoría, dentro de sus ideales de superación, así este no sea lo principal. Por ende, cuando se toma al individuo como una entidad capaz de desarrollar comportamientos amorosos y afectuosos hacia los demás, también adquieren implicaciones sobre el bienestar físico, psicológico, social y específicamente de satisfacción personal (Villa, 2018), teniendo este último un foco mayor dado que la calidad de las relaciones de pareja va de la mano con la cantidad de satisfacción personal que puedan encontrar ambas partes.

Baumeister y Leary (1995, citados en Laca y Mejía, 2017), proponen un segundo concepto al de dependencia emocional, llamándole interdependencia personal, explicando que los individuos mantienen un fuerte impulso de establecer y mantener relaciones interpersonales significativas en el transcurso de sus vidas, es por ello que el concepto de interdependencia es entendido como “la asociación entre dos personas que influyen en la vida de la otra de manera consistente. Siendo un constructo de creciente interés porque afecta la dinámica de cualquier relación próxima y con ello el bienestar individual” (p. 3).

Dado que las relaciones interpersonales están altamente relacionadas con el bienestar individual y la satisfacción personal, se ha observado que hay dos maneras de ver como estas relaciones puedan afectar o beneficiar al individuo:

por un lado se encuentra el apoyo social que pueda evidenciar la pareja, siendo esta una importante fuente de beneficios dentro de la salud física y mental de ambos miembros, Schwarzer y Leppin (1992, citado en Laca y Mejía, 2017), han demostrado la estrecha relación que se comprende entre el apoyo social y la disminución de la sintomatología depresiva. Por otro lado, desde la experiencia de cada individuo, en su mayoría sus relaciones interpersonales habrán sido fuentes de conflictos y malestares, dando paso a las relaciones destructivas con esquemas desadaptativos que forman parte del desarrollo continuo de estilos de apego y dependencias emocionales.

Al enfocarse en la dependencia emocional causada por las incorrectas relaciones interpersonales, se puede deducir que el riesgo probable de que incurran en una dependencia excesiva y de manera consecuente, disfuncional dentro de la pareja dependerá en gran medida de la importancia que los individuos den a sus relaciones, y la manera en cómo entrelazaran las partes del bienestar individual y la satisfacción personal para obtener ya sean beneficios o afectaciones de estos.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General:

Explicar la dependencia emocional dentro de las relaciones amorosas debido a esquemas desadaptativos.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar los esquemas desadaptativos necesarios para que individuos desarrollen dependencias emocionales en sus relaciones interpersonales
- Detallar el desarrollo de la dependencia emocional y los estilos de apego dentro de las relaciones amorosas
- Contrastar las diferencias entre las relaciones amorosas que mantienen dependencia emocional con las relaciones amorosas sanas y con estabilidad emocional.

1.3 Justificación

La importancia de realizar este estudio radica a la actualidad, se puede observar que las relaciones de pareja “tóxicas” están siendo normalizadas hoy en día, al igual que la dependencia emocional a la pareja y los estilos de apego. Son términos que la sociedad ha mantenido en tendencia a gran medida, a tal punto que no se le ve como un riesgo a corto y largo plazo que puede llegar a desembocar en actos de violencia y trastornos de personalidad dependientes, sino se le está mirando como algo común y normal en parejas que se aman. Los medios de comunicación y los entretenimientos visuales están colaborando a sumar en la desinformación de esta problemática, puesto que lo llegan a romantizar de manera que lo plantean como una de las expresiones de amor y crecimiento dentro de la pareja.

Siendo la realidad que a causa de estas afecciones y dependencias hacia una persona, se han llegado a observar casos de mujeres y hombres violentados por parte de sus parejas con un trasfondo de apegos emocionales. Sólo en el año 2021, el Observatorio de Violencia Contra las Mujeres (ORMUSA) obtuvo una estadística de alrededor 17 mujeres asesinadas por sus parejas o ex parejas, formando parte de las 132 mujeres asesinadas en ese mismo año detallado por la fiscalía general de la Republica de El Salvador. Las últimas estadísticas de violencia intrafamiliar en El Salvador de enero a marzo del año 2021, muestran que alrededor de 18 hombres han puesto denuncia sobre violencia por parte de sus parejas, esto sin tener los datos de los hombres que han sido asesinados.

En cierto porcentaje de las relaciones cuando apenas están iniciando ya se muestran esquemas desadaptativos por parte de uno de la pareja, sin embargo, al ser un tema del que aún no se le ha dado la atención debida dentro de la sociedad, pasan desapercibidas hasta que llegan a afectar en gran manera el bienestar físico, mental y psicológico, encontrándose con la realidad que ya tienen desarrollado algún estilo de apego destructivo en una o ambas partes de la relación.

La sociedad ha establecido tanto los roles de los hombres como de las mujeres entorno a estereotipos de cómo debería comportarse cada uno, siendo la mujer secundaria representando la calidez y dulzura, y el hombre figura como fuerte, autónomo y dominante elaborando creencias románticas que llegan a dificultar el establecimiento de relaciones sanas de pareja (Galicia, et al., 2020 citado en Ducuara, 2021), que tienen como consecuencias comportamientos asociados a la dependencia emocional, teniendo en mente la idea que el amor puede superar cualquier obstáculo como lo hacen ver en las películas, pasando por alto conductas pasivo-agresivas por ambas partes de la pareja. Entre más la pareja se involucra dentro de estas conductas desadaptativas, la dependencia emocional se torna aún mayor asociándose con una sintomatología ansiosa y depresiva leve, teniendo como consecuencia el miedo al abandono, la falta de autoestima, y el desarrollo de estilos de apego siendo los más famosos el apego ansioso y evitativo, clave para la destrucción de amor propio dentro de las relaciones amorosas.

Esta investigación servirá para poder identificar los comportamientos destructivos que puedan existir dentro de la relación y puedan desembocar actitudes agresivas de alto riesgo. Así como, prevenir cierto tipo de actitudes que el individuo pueda desarrollar por sí mismo y afecte a su pareja, teniendo como clave las consecuencias que la dependencia emocional pueda traer tanto a la vida del mismo individuo, como a sus relaciones interpersonales.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Conceptos básicos

2.1.1 Noviazgo:

El noviazgo es un concepto que refiere a la experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo en pareja, en el marco de un contexto social y cultural. Aproximarse al noviazgo implica entonces, conocer los sentidos que los adolescentes otorgan a sus relaciones amorosas y al conocimiento que es compartido sobre el mismo en determinados contextos sociales (Sánchez et al, 2011 como se cita en Morales y Díaz, 2013, p. 22).

2.1.2 Conductas desadaptativas:

Una conducta desadaptada o anormal incluye patrones emocionales, intelectuales y de acción considerados como patológicos por una o más de las siguientes razones: su ocurrencia es infrecuente, viola las normas, ocasiona aflicción, incapacidad o disfunción personal y es impredecible (Sarason y Sarason, 2006 como se cita en Arteaga, 2017).

2.1.3 Esquemas desadaptativos:

Young hace referencia al origen de los esquemas, estos se derivan de necesidades emocionales nucleares insatisfechas durante la infancia. Estas necesidades son: 1) vínculo seguro con los demás, 2) autonomía, competencia y sentido de identidad, 3) libertad para expresar necesidades y emociones válidas, 4) espontaneidad y juego, y 5) límites realistas y de autocontrol. (...) dentro de ellas hay cuatro tipos de experiencias vitales tempranas: frustración toxica en las necesidades, trauma o victimización, el niño experimenta un exceso de algo bueno y, por último, la interiorización selectiva o identificación con otras personas significativas (Young, 2003 como se cita en Lucadame, Cordero y Daguerre, 2017, p. 276).

2.1.4 Dependencia emocional:

Puede definirse como un patrón crónico de demandas y necesidades emocionales insatisfechas que buscan cubrirse de manera desadaptativa a través de las relaciones interpersonales (Urbiola, Estévez, Iruarrizaga y Jáuregui, 2017). Las personas con dependencia emocional presentan un intenso miedo al abandono, gran vulnerabilidad al rechazo, miedo a dejar de ser queridas o a sentirse menos prioritarias (Castelló, 2019 como se cita en Urbiola, Estévez, Iruarrizaga y Jáuregui, 2017).

2.1.5 Dependencia emocional dentro de la pareja:

La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Este es el núcleo de la cuestión, lo que, tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como “el corazón” de la dependencia emocional (Castelló, 2005, p. 17).

2.1.6 Regulación emocional:

Proceso de iniciar, mantener, modular y cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, tratándose por lo tanto de procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas (Thompson, 1994 como se cita en Morales, 2014, p. 4).

2.2 El noviazgo en la actualidad y sus factores.

Cuando se habla del noviazgo, se hace referencia a la creación de vínculos y a la experiencia amorosa romántica de intimar con el otro, esto resulta relevante en el desarrollo social y psicológico de los individuos debido que se entremezclan en sus actividades cotidianas y sus áreas de vida: familiares, sociales, culturales, religiosas e inclusive económicas. Por ende, al estar tan vinculados el uno con el otro y al mezclarse dos estilos de vida diferentes, así mismo tienden a entre

mezclarse rutinas, costumbres e ideas, con las cuales se batallan por ajustarse en las vidas del otro, entrando en juego la inteligencia emocional y el respeto mutuo para mantener la armonía dentro de las relaciones.

Como lo menciona Morales y Díaz (2013), en el noviazgo dependiendo de la etapa de madurez en la que lo experimente el individuo, así tendrá sus bases, por ejemplo, en la primera fase la definición tiende a asociarse en su mayoría directamente con la sexualidad hablando específicamente en la etapa de adolescentes; cuando se trata de la segunda etapa, con un diferente nivel de madurez emocional, se pretenden encontrar valores y sentimientos positivos dentro de las relaciones como lo son el amor, respeto, confianza y cariño. Mientras el individuo más evoluciona, experimenta y madura, conforma al crecimiento va moldeando el concepto que este le atribuye al amor y noviazgo.

Strauss (2004 como se cita en Rojas y Flores, 2013), hace ver el noviazgo como “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (p. 125). Una relación de noviazgo como por mucho tiempo se ha hecho saber en generaciones es un proceso por el cual se conoce a la pareja de una manera profunda para llegar a un propósito en común que es el matrimonio como se menciona anteriormente, para que la decisión del matrimonio se dé dentro de la pareja, estos deben haber involucrado diversos factores individuales de cada uno, que van desde la satisfacción y logros personales, hasta la aceptación de negatividades y disgustos que pueda traer ambas partes de la relación con la que se tenga un conflicto, dando paso a la resolución de problemas dentro de la misma.

Planteado esto, como da a conocer Rojas y Flores (2013), el noviazgo representa la oportunidad de conocer a la otra persona como de reafirmar la propia identidad, autoestima y la satisfacción de diversas funciones socio-afectivas. Algunos ejemplos serían, el tiempo de calidad entre pareja, el involucramiento de ambas partes en los círculos sociales y familiares del otro y el

éxito del mismo, la aceptación de gustos y preferencias, la reafirmación de la identidad masculina y femenina, sus roles dentro de la relación y fuera de este, convenios y acuerdos, el no opacar o minimizar al otro, la exploración y el refuerzo de su intimidad y sexualidad, así como la comunicación. Sin embargo, estos autores mencionan dos perspectivas desde la femineidad y la masculinidad. Mientras para las mujeres las necesidades a satisfacer se basan en romanticismo, afecto, autoestima o autoconocimiento; para los hombres la satisfacción puede significar la gratificación sexual o aprobación social de su masculinidad.

Hablando desde la satisfacción de ambas partes, cuando se cumplen las necesidades tanto individuales como en conjunto de la pareja, se mantiene una comunicación asertiva y de igual modo se respetan los convenios y acuerdos, así como una superación personal y crecimiento en conjunto de madurez e inteligencia emocional, se llega a decir que la pareja ha triunfado y ha sabido llevar sus diferencias a una resolución y acoplamiento, estando preparados para el siguiente paso en el momento que les parezca preciso. Ahora, desde la perspectiva negativa cuando en vez de un crecimiento, la misma pareja ha hecho que ambos individuos tengan un retroceso en su desarrollo personal afectando las áreas ya involucradas y resistiéndose a un logro de satisfacción en conjunto, ya sean por motivos de desequilibrios en decisiones, actos, ideologías, costumbres, etc., dentro de los mismos, se puede caer en un bucle difícil de salir si no se tienen los recursos necesarios para afrontar un proceso de cierre en la relación, trayendo consigo los estilos de apego, la dependencia emocional y un desarrollo dentro de la pareja y de sí mismos de esquemas desadaptativos.

2.3. Teoría de los estilos de apego

Para entender cómo funcionan los estilos de apego adultos y dentro del noviazgo, es primordial que se considere desde qué perspectiva y dirección fueron planteados. Fue John Bowlby quien planteando a la vinculación afectiva como una necesidad primaria. Mínguez y Álvarez (2013), hacen mención que se basó en el desarrollo de la primera infancia para proporcionarle una base a dicha teoría, siendo que, desde el nacimiento de los bebés, los padres o cuidadores ejercen la

función primordial de satisfacer las necesidades básicas o primarias que puedan garantizarle la supervivencia y pleno desarrollo. Después de mucha investigación, observación y experimentación, se le pudo acreditar un concepto al apego definiéndolo como:

El apego se define como el vínculo o lazo afectivo que se establece entre dos personas como resultado de la interacción y que los lleva a mantener proximidad y contacto en el logro de seguridad, consuelo y protección. El individuo vinculado halla en la otra persona una base de seguridad y refugio emocional al que acudir en situaciones percibidas como amenazantes. En el caso de apego infantil, la figura de apego se convierte en la base de seguridad a partir de la cual el niño explora el mundo. Está claro que el ser humano puede desarrollar mejor sus capacidades cuando piensa que tras él hay una o más personas dignas de confianza que acudirán en su ayuda si surgen dificultades (John Bowlby, 1999 como se cita en Mínguez y Álvarez, 2013, p. 9)

Desde este punto, se deduce que la calidad de estilos de apego depende en gran medida de la relación que el recién nacido tuvo con sus padres o cuidadores desde el primer momento, puesto que, si esta interacción fue de buena calidad, el apego que logrará desarrollar a medida crezca también lo será. Cuando el vínculo de apego fraternal se forma de manera adecuada, este se caracterizará por su incondicionalidad, seguridad ante fallas por parte de la otra persona y abandono.

Sin embargo, este puede cambiar debido a relaciones interpersonales futuras, recopilando las experiencias de apego vividas con personas que han marcado en sus vidas y las ya experimentadas en la primera infancia. A partir de esto, el individuo formará un patrón o estilo de apego que se caracterizará por su manera de relacionarse, sentir y pensar influyendo en sus relaciones de apego futuras. A decir, con ayuda del estilo de apego asociado a cada individuo se logra usar como identificador o predictor de diversos aspectos de la conducta, enfatizando en la conducta social.

2.3.1 Tipos de estilos de apego

López (2009) menciona que el apego logra componerse de tres ideas principales: la construcción mental encargada de permitir que se establezca la relación de pertenencia e incondicionalidad, la unión afectiva que permite proporcionar sentimientos de alegría y bienestar vinculados con la satisfacción, y el sistema de conductas de apego focalizado en mantener un contacto directo, selectivo y privilegiado. A partir del cumplimiento de las mismas, se clasifican los diferentes tipos de apego:

Barroso (2014), nos puntea cada uno de los tipos de estilos de apego desarrollados desde la primera infancia puesto que estos son esenciales para poder identificar como se estarían desarrollando los estilos de apego propios del individuo cuando este ya sea adulto y tenga una personalidad desarrollada. Y se complementará con las especificaciones que brindan los autores Mínguez y Álvarez (2013) acerca de los estilos de apego desarrollados durante la edad adulta y como estos a pesar que cambian, siempre mantienen lo experimentado con sus figuras fraternales o de cuidado en la primera infancia, con la diferencia que se observará desde la perspectiva de como estos apegos actúan en las relaciones amorosas.

2.3.1.1 Estilo de apego seguro

Desarrollado durante la primera infancia:

Los padres con figuras de apego seguro les permiten estar atentos a los cuidados del bebé y poder demostrarlo de manera perceptible, calmada y certera dicha preocupación, sin ser demasiado sobreprotectores o descuidados, sino manteniendo siempre un equilibrio. Además, se mantienen disponibles para su bebé, siendo receptivos al estado de ánimo que presenten y respondiendo de manera cálida y afectuosa, además de estar conscientes que tienen al cuidado a un ser humano diferente a ellos y con un grado de delicadeza mayor, por lo tanto, saben que son los encargados de la satisfacción propia del mismo ante sus

necesidades en su desarrollo evolutivo y del rol de cuidador/facilitador de la autonomía del bebé (p.9). Los niños a cargo de figuras con este tipo de apego, mostrarán un interés y disfrute en la exploración, experimentarán el malestar y disgusto de la separación de sus padres o cuidadores, pero serán capaces de regular el sentimiento de separación y encontrar un consuelo de manera autónoma (Barroso, 2014, p.10).

Desarrollado durante la edad adulta (Mínguez y Álvarez, 2013, p.14):

- Sus relaciones amorosas suelen mantenerse equilibradas, teniendo confianza en el otro y siendo positivos. Esto porque son capaces de establecer un mejor vínculo, debido que ellos toman la decisión de emparejarse por razones que son favorables para sí mismos, tienen mayor capacidad de vivir una intimidad segura y confiada y establecer compromisos.
- Así mismo, presentan una mayor autonomía previa, aunque están predispuestos a experimentar relaciones de noviazgo, son personas como la capacidad de vivir sin establecer vínculos amorosos entre parejas. Si estos no encuentran razones para formar una pareja, tienen más capacidad para vivir solos de una forma constructiva.
- Si deciden relacionarse de manera afectiva y crear un vínculo amoroso, se caracterizan por su selección de parejas. Debido que suelen tener mejores habilidades sociales, pueden seleccionar mejor a su pareja porque no están sucumbidos en la necesidad de mantener una.
- Mantienen ideas más favorables y realistas sobre el amor y las relaciones amorosas, aunque son realistas siempre se mantienen en lo positivo. Consideran que les es posible vivir en pareja de manera satisfactoria.
- Finalmente, tienen la capacidad de llevar una ruptura sana. Si estos encuentran razones válidas para romper, se caracterizan por hacerlo con mayor facilidad que los ansiosos y mejor que los evitativos; siempre es

normal que pasen por periodos de dolor tras la ruptura, pero finalmente rehacen su vida sin mayor conflicto.

2.3.1.2 Estilo de apego inseguro – evitativo

Los padres con este tipo de figuras de apego se caracterizan por ser rígidos e inflexibles, muestran conductas de rechazo y/o también hostilidad ante las necesidades del bebé y su manera de expresarlas, sus requerimientos o simplemente ante las necesidades afectivas-emocionales propias del mismo. Con respecto a este lado afectivo, tienden a limitarlo o exigirlo según sus propios intereses o cuando ellos sientan que es el momento para que el bebé pueda expresarlos, aun así, muestran un fuerte abandono ante las necesidades afectivas que puedan considerarse excesivas por parte de la debilidad del mismo niño o “demandas excesivas y abusivas” por parte de este como si quisiera aprovecharse de ellos (Barroso, 2014, p.10).

En consecuencia, los niños criados bajo este tipo de apego, tendrán presente a sus figuras fraternales o de cuidado pero con el objetivo de distanciarse de ellos de manera afectiva y sobre todo en su intimidad, debido que habrán aprendido que en su intimidad o si expresan sus necesidades, ya sea que estas no sean sólo afectivas serán rechazados y por tanto no tendrán ningún tipo de seguridad de poder mostrarse, sino lo contrario, conseguirán seguridad evitando el rechazo e inhibiendo la expresión de sus necesidades, de esta manera maximizan la cercanía que tendrán con sus padres al mismo tiempo que minimizan el rechazo.

Desarrollado en la edad adulta (Mínguez y Álvarez, 2013, p.15-16):

- Se caracterizan primordialmente por tener una pseudo autonomía emocional, sintiéndose capaces de estar solas, pero esto únicamente se trata de una falsa autonomía defensiva, lo mismo que

provoca que ante su pareja se muestren como una persona dura e insensible como modo de defensa para sus sentimientos.

- Presentan un mayor miedo a la intimidad emocional, la expresión de las emociones, el hablar de asuntos muy personales, incluso la intimidad corporal les crea incomodidad y malestar. Suelen preferir emociones más formales y distantes no sólo con sus relaciones sociales y familiares, sino también sus relaciones de pareja.

- Tienen dificultad para establecer relaciones, dado que les cuesta tomar la decisión de formar una pareja, porque tienden a percibirlo como si fuera una amenaza para su intimidad.

- Con respecto al trato afectivo, tienen dificultades para las manifestaciones amorosas, no sólo les cuesta demostrar sus sentimientos y afectos, también les molesta que su pareja lo haga.

- Un tanto al contrario del apego ansioso, este apego tiende a crear ideas pesimistas sobre el amor, creyendo que realmente el amor no existe y sólo es un constructo de la popularidad social.

- En el caso que tengan razones para romper, toman decisiones aparentemente fáciles, sin embargo, únicamente temen afrontar sus problemas por ende se les refleja como una inseguridad camuflada que va de la mano con el miedo que tienen a la intimidad.

2.3.1.3 Estilo de apego inseguro – ansioso ambivalente

Desarrollado durante la primera infancia:

Las figuras fraternales que mantiene este tipo de apego no se muestran con frecuencia de manera hostiles, más sí muestran un grado de insensibilidad. El grado de afecto y calidez que los padres o cuidadores les muestren a sus bebés dependerá en gran medida del ánimo de estos mismos, si ellos se encuentran de manera feliz, animados, tranquilos o sienten la apetencia de relacionarse con el bebé se mostrarán de una manera afectuosa, sensible y competente con respecto a las necesidades que el bebé este presentando y podrán sustentarlas de manera afectiva y cálida. Los padres presentan un claro estado entre la sensibilidad-

insensibilidad, sin embargo, no dependen del estado en el que se encuentre el bebé, sino más bien relacionadas a las emociones que ellos mismos estén presentando, dejando las necesidades afectivas y de desarrollo del bebé en segundo plano, al estar en un cambio constante de actitudes e impredecibles, el bebé no puede reconocerlas y por tanto preverlas (Barroso, 2014, p.11).

Llega a tal punto la insensibilidad en muchas ocasiones, que han podido pasar desapercibidas no sólo las necesidades afectuosas del bebé sino también físicas durante periodos amplios de tiempo. Recordando que en esta etapa, el bebé únicamente puede reconocer lo que sus padres le muestran, sin poder hacer algo que los pueda resguardar, al observar que sus cuidadores pasan de ser presentes a ausentes, inconscientes e inconstantes, en momentos le demuestran que les molesta mientras en otros momentos se muestra sensible y cercano, el bebé desarrolla una fuerte angustia lo que deriva a que de niño presente hipersensibilidad y una exagerada manifestación de sus conductas de apego que se mantienen activas constantemente (Barroso, 2014, p.11).

Desarrollado en la edad adulta (Mínguez y Álvarez, 2013, p.15):

- Se caracterizan por ser inestables y con inseguridad emocional, este es el patrón básico manifestado de manera explícita.
- Primeramente, los adultos con este tipo de apego tienen dificultades con su autonomía, se sienten constantemente inseguras e inestables en general. No soportan la soledad y tienen dificultades para llevar su vida sin estar dentro de una relación amorosa.
- Debido que tienen dificultades para estar solos, en su búsqueda y selección de parejas tienden a decidir de manera precipitada por el mismo estado de inseguridad y ansiedad, al caso contrario de las personas que tienen apego seguro que escogen pareja por razones válidas, los que mantienen un apego ansioso lo hacen desde la necesidad de estar dentro de una relación que les prevea esa seguridad en sí mismos, tomando con seguridad malas decisiones.

- Suelen mantenerse en el miedo a no ser amados, media vez se establezca la relación de noviazgo y comiencen a crearse los vínculos, así mismo irá creciendo el miedo a ser abandonados por su pareja. Tienen la necesidad que les confirmen continua y constantemente que son amados y valorados.
- Debido que tienen miedo al abandono, así mismo tienen celos mayormente frecuentes. Tienden a sentir inseguridad ante separaciones breves frecuentes lo que deriva en pensamientos de desconfianza en su pareja y celos infundados.
- El mismo miedo al abandono y sentimientos de inseguridad e inestabilidad emocional los hace tener ideas contradictorias sobre el amor, dado que se caracterizan por considerar que las relaciones amorosas son lo más importante en su vida, pero que pocas veces se consigue la relación adecuada. Esto hace que piensen que son capaces de entregarse al ser que aman, pero nunca encontrar a la persona que ellos se merecen.
- Por ende, todo termina en la dificultad para romper una relación, aunque saben que deben hacerlo y tienen muy claras las razones por las que deben romper, el miedo a la soledad las hace replantearse el permanecer en la relación.

2.3.2 Afecciones de los estilos de apego en las relaciones

Las relaciones amorosas se consideran como un vínculo de respeto, amor, muestras de cariño, tiempo de calidad y compañía, así como un fuerte vínculo de protección entre dos personas, sin embargo, este lazo puede no ser beneficioso para muchas personas dependiendo de los estilos de apego presentes dentro de sus relaciones, que como se ha observado, estos han estado presentes en los individuos desde la niñez, y desarrollándose por completo en la edad adulta y generalmente dentro de las relaciones, trayendo en su mayoría consecuencias a la pareja dependiendo como sepan manejarlos.

Pérez et al (2019), hacen mención a los estilos de apego como algo relevante dentro de las relaciones puesto que, esto definirá el nivel de intimidad y

la calidad de cercanía que tendrá la pareja entre ellos mismos. En sí, las personas con estilos de apego seguro se sentirán cómodas y complacidas con su relación por lo que no tendrán que estar vigilantes y podrán abrirse a su pareja; por otro lado, los apegos ansiosos se mostrarán ante todo vulnerables al miedo o abandono de su pareja estando vigilantes ante cualquier posible amenaza; mientras los evitativos tratarán de evitar los momentos de intimidad por medio de estrategias como, separar el área sexual de la implicación emocional.

A través de los estilos de apego, se observan diversas consecuencias dentro de las relaciones por la presencia de los mismos. Estas van desde peleas constantes por celos desmedidos o inseguridades, miedo al abandono y/o rechazo, problemas de separación ante la distancia, pensamientos irracionales, falta de intimidad emocional, etc., de las cuales, si la pareja no sabe controlarlos o manejarlos, estos tienden a tener grandes repercusiones dentro de los mismos, ya no como pareja sino como un solo individuo separado de la relación. El Instituto Carl Rogers (2023), propone una tabla de implicaciones psicológicas de las cuales destacan las siguientes:

— Apego seguro:

- Mayor resiliencia
- Mayor capacidad para enfrentar el estrés
- Mayor satisfacción en las relaciones

— Apego ansioso ambivalente

- Altos niveles de ansiedad y preocupación constante por el abandono
- Propensión a la sobre exigencia y autocrítica
- Trastorno de ansiedad

— Apego evitativo

- Dificultades para establecer y mantener relaciones cercanas
- Miedo a la intimidad emocional
- Patrones de evitación de la cercanía

— Apego desorganizado

- Dificultades emocionales y de salud mental más severas

- Síntomas de estrés postraumático
- Trastornos disociativos, trastornos de la conducta alimentaria o trastornos de la personalidad

Se trae a relevancia un cuarto tipo de apego que es el desorganizado, sabiendo que este es el más consecuente a los demás por las implicaciones psicológicas que desarrolla en las personas, Guido (2019), lo caracteriza por un comportamiento inconsciente e impredecible dentro de las relaciones íntimas. Las personas que suelen tener este tipo de apego más asentado en la edad adulta tienden a tener confusión sobre sus sentimientos, necesidades y roles dentro de la pareja, así como dificultades para regular sus emociones y las reacciones a diversas situaciones, pueden alternar entre comportamientos ansiosos y evitativos. Es normal que los adultos que tienden a tener un apego desorganizado, de niños hayan experimentado situaciones traumáticas o abusivas, lo que resulta en comportamientos y sensaciones contradictorios.

2.3.2.1 Estilos de apego y violencia en las relaciones

Sandoval (2021), define lo que es la violencia dentro del noviazgo, conceptuándola como la acción por controlar o dominar a una persona y en este caso la pareja, de forma física, sexual o psicológica. Así mismo, realizó una investigación dentro de la cual los resultados indicaron que más de la mitad de los jóvenes durante la etapa del noviazgo han sufrido y ejercido algún tipo de violencia hacia su pareja dentro de una población española, siendo los tipos más comunes de violencia: psicológica y física.

Dentro de la violencia física se engloban acciones que buscan perjudicar el bienestar físico del otro miembro de la pareja con cachetadas, golpes, rasguños, patadas, mordidas, empujones, etc. Por otro lado, la violencia psicológica engloba conductas enfocadas a desvalorizar, insultar, humillar, ridiculizar, la posesividad, los celos, manipulación, etc. Sandoval (2021) las agrupa en diferentes tipos de agresiones: la hostilidad y menosprecio se toma como ignorar y culpar; la dominancia e intimidación viene como amenaza; el degradar se ve como insultar y humillar; por último, el control restrictivo es preguntar de manera insistente donde

ha estado y con quienes, así como aislar a la persona de su entorno, así como las conductas celotípicas y de acoso.

Para que una pareja llegue al punto de la violencia familiar, deben estar presentes ciertos factores característicos de cada uno, Sandoval hace mención de los siguientes: violencia intrafamiliar, aceptación de la violencia, el relacionarse con personas que hayan sido víctimas de esta, y los roles tradicionales de género; también pueden incluirse algunos factores interpersonales como los antecedentes familiares y socioculturales donde se toman en cuenta los datos contextuales sobre cómo ha sido su entorno a medida creció y se desarrolló como persona.

Especificando en dichos factores característicos, los que suelen tener mayor presencia y aceptación de la violencia en la relación por parte de la pareja son por roles tradicionales de género por parte del hombre dentro del cual él no tolera ciertas conductas de la mujer y utiliza la violencia como forma de reafirmar su poder. Mientras los actos de violencia por parte de la mujer suelen ser dirigidos por temas de infidelidades y frustración ante un desapego emocional con su pareja que tienden a caracterizarse por un grado alto de contenido emocional. La violencia dentro de la pareja tiende a aumentar cuando ambos son conscientes de los actos que se están realizando tanto el victimario como la víctima y deciden normalizarlo y considerarlo una posibilidad dentro de su relación.

Los estilos de apego pasan a ser un factor influyente para la violencia dentro de la pareja dado que forma parte de características individuales de las personas con tendencia a violentar, así también la impulsividad, celos, dificultad para afrontar el conflicto, dependencia, entre otros. Sin embargo, el apego comprende a la violencia como una forma desproporcionada de reaccionar ante una conducta que se considere hiriente e incluso una manera de evitar la confrontación al conflicto y la finalización de la relación.

El apego entra cuando el victimario se siente amenazado por medio del estilo con el que se caracterice, en este caso, si fuese apego ansioso, tienden a atacar a sus parejas al sentirse abandonadas, rechazadas o ignoradas. En caso contrario, las personas con apego evitativo tienden a ser menos propensas a caer

en la agresión debido a que los caracteriza la tendencia a retirarse o huir del conflicto y reprimir las emociones.

2.4 Dependencia emocional

Valle y De La Villa (2017), conceptualizan a la dependencia emocional en si como una dependencia sentimental desarrollada entre dos sujetos no adictos, describiéndose como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas de una persona que intentan ser satisfechas mediante relaciones interpersonales caracterizadas por un apego patológico. Las personas que padecen de dependencia emocional constantemente son caracterizadas por niveles altos de posesividad en sus relaciones, haciendo que tanto ellos mismos como sus parejas sufran un desgaste afectivo constante debido a la incapacidad que posee por romper ataduras y a una extrema muestra de cariño y amor.

Hoy en día, es más común que entre los adolescentes se traten estos temas a profundidad por parte de la sociedad para hacer mayor consciencia al respecto, dado que no es un tema que ha sido nuevo en desarrollarse, sino que siempre ha estado presente, sin embargo, no contaba con los méritos necesarios para tomar voz y consciencia en las nuevas generaciones. La problemática principal alrededor de la dependencia emocional es que deriva de los estilos de apego y comúnmente viene consigo también el desarrollo de la violencia dentro de la pareja.

Valle y De La Villa hacen mención a la similitud que tiene el apego ansioso con la dependencia emocional, diferenciándoles el enfoque excesivamente conductual del apego. Aun así, la dependencia emocional al igual que el apego ansioso se caracterizan por la ansiedad por separación, temor a la pérdida de la

figura vinculada, búsqueda constante de proximidad con la pareja y protesta o malestar ante la separación.

En el apartado correspondiente a los estilos de apego, se analizó mayormente el papel del victimario como quien correspondía a las amenazas que pudieran hacerlo sentir vulnerable o expuesto con respecto a su estilo de apego característico respondiendo con violencia dentro de la pareja. Ahora, con la dependencia emocional se puede analizar a groso modo como es el papel de la víctima desde el punto de vista de Rocha et al (2019), dado que esta problemática entorno a la dependencia emocional también es generadora de violencia dentro de las parejas, este tipo de agresión se caracteriza por maltrato físico, emocional y conductas de abuso, causando que las víctimas de esta violencia muestren mayores niveles de dependencia emocional mostrándose en comportamientos de sumisión y subordinación causados por autoengaños, manipulaciones, apegos patológicos, adicciones, etc.

2.4.1 Origen de la dependencia emocional

Pérez (2011) toma a los factores causales que originarían la dependencia emocional como las carencias afectivas en la infancia por personas significativas como lo son la familia, la búsqueda continua de estas personas generarían que se focalizaran de una manera excesiva en fuentes externa a estas convirtiendo estas relaciones externas en vulnerables para el individuo, siendo este su mayor punto de conexión, así mismo, las causas de tipo biológico condicionarían la vinculación afectiva con otros, además de los factores socioculturales que son determinantes en los roles que adopta cada persona. Estos factores también actuarían como de mantenedores para no salir de la dependencia emocional, enfocándose por ejemplo en las necesidades afectivas insatisfechas de la infancia siendo consistentes y estables en la vida del individuo durante el transcurso del tiempo.

2.4.1.2 Dimensiones de la dependencia emocional

- Ansiedad por separación, esta surge ante distanciamientos temporales, separaciones rutinarias que puedan crear desconfianza en el regreso de la pareja a la rutina.
- Expresión afectiva, caracterizada por la necesidad constante de expresiones de afecto por parte de la pareja que venga a apaciguar las inseguridades de la persona dependiente.
- Modificación de planes, son los cambios de actividades y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer las necesidades de la pareja sin que le convengan a ambas partes.
- Miedo a la soledad, conocido por el temor de no tener una pareja o no sentirse amada por nadie, puesto que para las personas dependientes la soledad es vista como un miedo irracional.
- Expresión límite, es una de las características más extremas en las cuales ante una posible ruptura el dependiente llega a auto agredirse, visto de otro modo, puede utilizarse también como manipulación para evitar el rompimiento.
- Búsqueda de atención: Es la frecuente búsqueda de atención de la pareja que asegure la permanencia de la relación, mientras la persona dependiente más se sienta atendida, se sentirá con más seguridad que la relación no dará por terminado.

2.4.2 Perfil cognitivo de la dependencia emocional

Para Moral et al (2017), la misma dependencia emocional no sólo se encierra dentro de la relación amorosa y la satisfacción de sus necesidades con su pareja, sino que, muestra que implica pensamientos con respecto a la visión del mismo individuo y como participe de una relación ya sea con su pareja o externa como ente social, las creencias que tiene la persona sobre el valor de la amistad, la intimidad y la interdependencia, muestra las sensaciones positivas que traen consigo la cercanía y la afiliación con las demás personas, así como su contraparte, las emociones negativas generadas por la soledad y separación, y por ultimo los comportamientos orientados a mantener la cercanía interpersonal,

enfocándose en ayudar a los demás, escuchar y recibir o brindar consejos. Se puede ver desde una perspectiva dentro de la cual, la dependencia emocional de manera moderada ayudaría al individuo a fortalecer su parte sensible en sus relaciones interpersonales, siempre al margen de lo que se considere sano y apropiado, le ayudaría así mismo a la adaptación a nuevos ambientes y superación de los cambios.

Sin embargo, un estudio realizado por Lemos et al. (2010) brindan los resultados sobre un posible perfil cognitivo que mantienen las personas con dependencia emocional descontrolada, estas personas se caracterizan por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, teniendo como creencias centrales la “paranoides” y “dependientes”, una distorsión cognitiva caracterizada por “falacia al cambio” y como estrategia hipo desarrollada de afrontamiento “la autonomía”.

Lemos et al. (2010) nos muestra más a detalle los resultados, el historial de experiencias infantiles se caracteriza por situaciones adversas para generar disfuncionalidades en los autoesquemas de las personas y las pautas de interacción; el estilo típico de las familias causante del desarrollo de conductas de “desconfianza/abuso” es el caracterizado por la frialdad, negligencia, abuso, soledad, conductas explosivas y desapego; trayendo por consecuencia una percepción del entorno hostil para el infante que se desarrolle con este tipo de familias, acostumbrándole a la idea que siempre debe esperar lo peor o que siempre terminará siendo víctima de humillaciones, engaños, abusos o mentiras.

A partir de la idea de lo que es un infante criado en un entorno hostil para su desarrollo, esto llevaría al individuo ya adulto a percibir las relaciones interpersonales como impredecibles y mostrar comportamientos de prevención y vigilia al lado de un estilo de apego ansioso ambivalente por la similitud que este tiene con la dependencia emocional, una de las características de este apego es que no ven a sus parejas como figuras disponibles provocando que estos individuos experimenten ansiedad constata de ver insatisfechas sus necesidades de seguridad; concordando con la creencia central de un trastorno de personalidad

“paranoide” haciendo referencia a un individuo desconfiado y suspicaz, mostrando comportamientos de guardia y celosos.

Bornstein et al. (2002) realizaron un estudio con un grupo de jóvenes universitarios para contrastar con un perfil cognitivo más amplio de la dependencia emocional, a lo que confirmaron que las personas que poseen una alta sobre dependencia destructiva experimentaban ansiedad con relación a la cercanía, intimidad y disponibilidad de sus parejas, sumada a la extrema preocupación que les provocaba un posible abandono por parte de ellas; comportamiento que hoy en la actualidad ya son comprendidos como parte de la dependencia emocional, que son temor a la soledad, ansiedad por separación y la búsqueda de expresión afectiva.

Rodríguez (2017), afirma la información que brinda el perfil cognitivo acerca de las personas con dependencia emocional, dado que este autor los logra caracterizar de una manera más amplia. Indica que la motivación que presentan estos individuos con tal problemática es de complacer a las personas a su alrededor con la finalidad de lograr apoyo y protección. Su perfil psicológico deja ver que son individuos con un déficit de habilidades sociales, ausencia de asertividad, alto índice de egoísmo y una exclusividad impuesta. Un perfil diferencial muestra que tienen un excesivo anhelo de permanecer con la persona por la cual tienen profundo afecto, experimentando emociones negativas cuando no se encuentran cerca de ellas.

2.4.3 Similitudes y diferencias entre las relaciones de pareja con dependencia emocional y relaciones sanas

Castelló (2005), plantea que aun dentro de las relaciones de pareja sanas y normales hay un grado moderado de dependencia emocional sin llegar a ser patológico, puesto que la dependencia emocional visto desde su perspectiva es una exageración patológica de rasgos adaptativos del ser humano, en este caso una exageración del amor, la entrega y la necesidad de la pareja. Por ello, el autor realizó unas características donde se podrán identificar algunas similitudes aun

dentro de la diferencia de ambas partes de las parejas: sanas y con dependencia emocional.

1. La necesidad excesiva del otro (la pareja), deseo constante hacía la persona: Aun en las relaciones normales y sanas existe esta necesidad del otro, representada como una expresión de felicidad al estar junto a la pareja y deseo de expresarlo, así como una manera de completar al individuo, pero que no pasa a ser algo imprescindible del individuo en su desenvolvimiento de vida cotidiana. En las parejas sanas se pueden llegar a ver esta clase de manifestaciones afectivas al realizar un proyecto juntos, la alegría al ver la pareja después de un tiempo de espacio normal, el alivio al compartir un problema y el sentirse comprendido y respaldado por la pareja.

En caso contrario con las relaciones que tienen dependencia emocional, cuando necesitan estar cerca de la pareja y lo confunden con el deseo de verle o extrañarle y comienzan las continuas llamadas telefónicas, peticiones de ayuda para actividades cotidianas con la excusa de verle, impedimento de llevar su día a día de manera normal y coordinada sin la presencia de esa persona. Esta necesidad excesiva es lo que convierte al aspecto en desadaptativo, dado que le impide al individuo que funcione de manera autónoma.

2. Deseos de exclusividad en la relación: Es normal y válido que en las relaciones de pareja exista una exclusividad con la intimidad que al mismo tiempo logre fortalecer los vínculos afectivos, dado que en la sociedad y cultura es algo normal que haya acuerdos de exclusividad no permitiendo que una de las partes de la pareja tenga de manera deliberada otras relaciones amorosas y afectivas, por lo que es válido que en una relación sana se exija esa exclusividad. Sin embargo, dentro de las relaciones con dependencia emocional, la persona dependiente lo lleva a extremos de pretensiones, tanto que no son consideradas las amistades ni círculos sociales que hagan sentir amenaza al individuo, así como el deseo de permanecer ambos dentro de una burbuja fuera del entorno para que ambos consiguieran esa exclusividad, considerando toda persona como una amenaza.

3. Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: Es usual que cuando los individuos se emparejan, sitúan a su pareja como una de sus principales prioridades junto con otras de igual valor e importancia como la familia, etc., de igual forma, cuando lo amerite, el individuo puede situar una circunstancia con mayor prioridad por arriba de la pareja, por ejemplo, una hospitalización o enfermedad de algún familiar y es en ese momento que la pareja debe entender que no es algo personal que va en contra de su relación, sino es externo y deberá jugar el rol del soporte emocional. Sin embargo, cuando una relación tiene dependencia emocional, la persona no lo toma como algo externo, sino como un ataque directo a su estabilidad emocional, no sabiendo reaccionar de una manera adecuada más que teniendo actitudes desadaptativas.

4. Idealización de la pareja: En una relación normal, se trata de la valoración adecuada que se le brinda a la pareja, donde están conscientes de las virtudes, características y defectos, pero siempre por encima de todo le estiman como persona importante en su vida. Es una valoración que siendo subjetiva, se adapta a las características reales de la pareja, se considera positiva para el otro porque respalda sus decisiones, se siente halagado en sus logros o apoyado en sus dificultades. Sin embargo, las relaciones que se caracterizan por tener dependencia emocional tienden a extender esa valoración positiva a la sobrevaloración en todos los sentidos de la pareja, ven a la pareja como alguien extraordinario, sin ningún defecto, con cualidades especiales que lo hacen diferente y superior al resto de las personas; esto viene a afectar cuando entra la realidad en un momento de crisis haciéndole ver a la persona dependiente que realmente no es como la persona lo idealizaba siendo un bajón emocional fuerte de sobrellevar.

5. Sumisión y subordinación: En todas las relaciones hay una sumisión por parte de alguno de la relación llegado algún momento, sin embargo, esto se ve más como una negociación, ya sea en términos de convivencia, actividades a realizar juntos, términos de su relación, etc., esta negociación tiene a la finalidad como propósito el ayudar a que la pareja pueda desarrollar una resolución de

conflictos sana, sin uno que minorice a la otra parte o uno quede en desventaja o invalidación. Las personas dependientes se caracterizan por tener una completa sumisión incondicional a sus parejas, esto por la manera en que lo idealizan, por ende, al parecerles una persona para admirar e idealizar, esto se convierte en el único componente importante de la relación y su misión es que su pareja este complacido. La consecuencia se estaría viendo en los límites inexistentes que está permitiendo que sobrepasen, sirviendo como desahogo de frustraciones que tenga la pareja, teniendo acceso a la persona únicamente cuando la pareja así lo desee, se dirigirá hacia su pareja en los términos, condiciones y modo que la misma persona los estipule.

2.5 Esquemas desadaptativos

Patsi y Requena (2020), indican que los esquemas desadaptativos se desarrollan en la primera infancia a través del contacto con los padres o cuidadores a cargo del infante dentro de un contexto familiar donde exista el abuso, violencia, maltrato, indiferencia, desatención hacía las necesidades básicas del niño. Un concepto más claro es el que hace Rodríguez (2009):

Son patrones disfuncionales auto sabotadores de pensamiento y emoción que inicia a temprana edad y se reiteran a lo largo de la vida, Por ello los esquemas desadaptativos se establecen de manera disfuncional y el mantenimiento de los mismos a lo largo de la vida trae consecuencias negativas. Consecuencias de experiencias disfuncionales con los padres, hermanos, es decir con las personas significativas de su vida y asociados a niveles elevados de afecto de manera que dichos esquemas llegan a consolidarse de forma desproporcional (p. 61).

2.5.1 Características de los esquemas desadaptativos

Cuando hablamos de esquemas desadaptativos, hacemos referencia a las actitudes o comportamientos desadaptativos que se tienen dentro de la relación y son las causantes de problemáticas como estilos de apego, dependencias emocionales y en su finalidad, el desarrollo de la violencia dentro de la pareja. Es

por ello que se toman como punto de referencia las características dadas por López et al. (2011):

- Son verdades a priori acerca de uno mismo, sobre el ambiente y entorno en el que se desarrollaron y de estructuras del auto concepto.
- Se auto perpetúan y son resistentes al cambio, no se modifican a simple instancia, sino que, a través de un proceso de introspección, de lo contrario se intensifican y se mantienen a lo largo del tiempo.
- Suelen ser generados y activados por constantes cambios ambientales, por estados de ánimo, estados biológicos, situaciones adaptativas a un nuevo entorno relevantes para el esquema.
- Son el resultado de la interacción del temperamento con experiencias que puedan parecerle nocivas, interacciones dolorosas y disfuncionales para el individuo por parte de los miembros de su familia o cuidadores en la infancia.

2.5.2 Comparación de esquemas desadaptativos entre adolescentes con y sin dependencia emocional

Hernández (2013), realizó un estudio con un cuestionario de conductas desadaptativas a jóvenes dentro de sus relaciones amorosas, se pudo observar las diferencias tangibles de los esquemas desadaptativos que diferencian a las relaciones dentro de las cuales existe la presencia de dependencia emocional y relaciones dentro de las cuales mantiene un apego sano. Se tiene por entendido que los esquemas desadaptativos pueden ser desarrollados por todos los individuos y no serán únicamente para los que estén dentro de una relación, puesto que estos vienen desde la primera infancia al ser un niño al cuidado de sus padres o cuidadores y expuesto a ciertas conductas específicas de abuso y conflicto que desarrollen tal problemática.

En las personas dentro de las cuales prevalece la dependencia emocional se encuentran factores como la “ansiedad por separación”, por lo que indica con ayuda de datos obtenidos por Moral y Sirvent (2009), que la juventud en la actualidad está teniendo conflictos con respecto a afrontar y superar una ruptura,

teniendo un miedo excesivo a que pueda producirse una separación definitiva de la pareja, este miedo se transmitirá a través de expresiones emocionales de la persona contaminando el vínculo afectivo de la pareja y volviéndolo vulnerable y patológico. Este miedo únicamente provocará que se refuercen los lazos de dependencia hacia la pareja por cómo se habrá aferrado a la pareja que incluso los distanciamientos cotidianos le provocarán malestar por la desconfianza que tendrá el regreso de la pareja llevándole a pensamientos automáticos con la pérdida y la soledad.

En cuanto a los jóvenes sin dependencia emocional, los esquemas que mayor se caracterizaron entre ellos fueron los de “expresión afectiva de la pareja” y “expresión límite”, a lo que Hernández (2013) hace referencia a “la necesidad de constantes expresiones afectivas por parte de su pareja y por aquellas manifestaciones límites frente a la pérdida a través de estrategias que reflejan su grado de necesidad” (p. 116). Haciendo énfasis que, aunque si tienen necesario la afirmación y demostración de afecto proveniente de sus parejas, son algo que les es indispensable en el día cotidiano, permitiéndoles continuar con sus actividades con normalidad sin la necesidad constante de saber que su pareja sigue teniendo el mismo afecto hacia ellos.

Lemos y Londoño (2006) muestran la manera en cómo las deficiencias de los padres y cuidadores no preparados en la infancia de los niños y el entorno al que los expusieron a crecer traen sus repercusiones cuando este ya es un adulto, dado que todos los individuos en algún momento han sido partícipes de alguna conducta desadaptativa proveniente de ellos mismos sin saber cómo esta fue desarrollada, teniendo que sufrir consecuencias que son parte de un inconsciente de su infancia creado por los roles no apropiados de sus mayores. Se diferencia a los de dependencia emocional debido que esta parte de la población tuvo que también tener otro contexto y entorno no sólo con sus experiencias fraternales, sino también con sus relaciones amorosas o sociales, de las cuales tuvieron un primer ejemplo acorde a su apego que lo tomaron como propio reforzándolos para sí mismos.

2.6 Recomendaciones para la mejora de relaciones amorosas dañadas por la dependencia emocional y los estilos de apego.

Las relaciones de noviazgos tienen como fin principal el conocimiento a profundidad de ambas partes, la adaptación a ellas y el paso que lleva a una convivencia duradera a través del matrimonio o la unión laica de ambas partes. Llegado el punto de la intimidad y el conocer a la pareja con sus imperfecciones siendo realistas y dejando de lado la idealización del enamoramiento, se crea un vínculo afectivo fuerte y arraigado, pues están representándose en su máxima vulnerabilidad.

Es por ello que normalmente cuando hay conflictos y vienen a consecuencia los esquemas desadaptativos inculcados en la infancia, estilos de apego característicos de cada individuo y la dependencia emocional arraigada a la vulnerabilidad que se han mostrado en la relación, muchas veces las parejas viendo las afecciones que traen su relación a sus vidas como personas individuales, deciden aun así no separarse y buscar una manera en cómo afrontar los conflictos que tienen y volverla una relación sana. A partir de ahí, se brindarán recomendaciones específicas para cada problemática tomando como referencia a Castro (2024):

- Lo primordial es reconocer el problema de la dependencia emocional, puesto que, si no se tiene la disposición de aceptar el principal conflicto, no servirán los consejos o procesos que pueda llevar a futuro para poder sobrellevar esa carga emocional.
- Identificar las cosas que se hacen por amor y cariño, pero que en realidad perjudican tanto a la pareja como al individuo mismo, esto haciendo referencia a que la necesidad continua de estar cerca de la pareja hasta el punto de ser insano para ambos suele confundirse con deseo de estar cerca, sin embargo, en una necesidad autodestructiva.
- Aprender a poner límites y también a aceptarlos, lo más difícil dentro de las relaciones conflictivas con los apegos y la dependencia emocional es aceptar que la otra persona tiene derecho a negarse a “necesidades”

disfrazadas de las conductas desadaptativas que únicamente perjudicaran la relación. Así como ser consciente que es necesario decir “no” a peticiones que vengan por parte de la pareja que no tendrán ningún beneficio.

- Saber escuchar, validar y valorar. Muchas veces se validan las necesidades del otro que vienen siendo sanas por querer satisfacer las necesidades que implican conflicto, es necesario validar a la pareja y hacerle saber que se está trabajando en poder superar las problemáticas del apego y/o dependencia.
- Trabajar y reforzar la autoestima, es de suma importancia que la pareja como individuos autónomos se valoren y den su lugar, ante todo.
- Solicitar ayuda, si la relación ya cruzó límites como el violentar a la pareja o de parte de ambos, es seguro solicitar ayuda y apoyo psicológica, puesto que no es conveniente que se trabaje únicamente solos sin el conocimiento necesarios de estrategias de afrontamiento contra la violencia.
- Es importante que para que la relación deba continuar, ambos lleguen a acuerdos que los beneficien mutuamente y no sea por presión por parte del abandono de la pareja, así mismo, si se está tolerando violencia y ya pasó a normalizarse como algo de la pareja, es primordial que acudan a ayuda externa aparte del acompañamiento psicológico.

Capítulo III: Metodología de la investigación

La presente investigación es de tipo monográfica con un enfoque cualitativo y un muestreo teórico. Para iniciar, se conceptualizará la monografía acorde a lo escrito por Corona (2015) haciendo referencia que es un documento resultado de una investigación terminada, dentro de la cual se analizan, sintetizan e integran los resultados de investigaciones publicadas o no reportadas a través de un trabajo documental obtenido de artículos científicos, tesis y libros sobre una temática en específico dentro del campo científico, tecnológico, humanístico o de diferentes fenómenos sociológicos, históricos, psicológicos, entre otros. En este caso, para la monografía se ha abordado una temática de índole psicológico y social, específicamente orientada a la psiquis del individuo con los estilos de apego aprendidos en la infancia y desarrollados en la edad adulta dentro de las relaciones amorosas.

Continuando, el abordaje que se ha utilizado para esta monografía ha sido el enfoque cualitativo, que en pocas palabras se puede describir como la investigación que procede de datos descriptivos, análisis propio del autor y una conducta observable. Hernández Sampieri, et al (2015) indica que el enfoque cualitativo se centra en el análisis de las experiencias, conocimientos y la amplitud de ideas e interpretaciones de en este caso, el propio autor, con la finalidad del enriquecimiento y dispersión de la investigación, en vez que sólo delimitarlo. El enfoque cualitativo no utiliza a las variables con el fin de manipularlas de manera experimental, sino analizar la realidad de manera subjetiva, de igual manera se realiza una investigación que no exponga datos en base a poblaciones numéricas y sin fundamentos estadísticos. El alcance final consiste en la comprensión de un fenómeno complejo, por ende, más allá de medir las variables destacadas se busca comprenderlas.

El muestreo teórico como lo indica Cuñat (2015), es el procedimiento dentro del cual el analista recoge la información pertinente de los datos al mismo tiempo que comienza en este caso el análisis sustentable y fragmentación de los mismos para dicha monografía. De este modo el proceso de recolección de datos a base

de artículos, libros, tesis, documentos científicos y conocimientos del mismo autor se encuentra estrechamente unido al análisis de los mismos y a la emergencia de teoría. Tomando en cuenta que la presente investigación es de tipo monográfica cualitativa y con un muestreo teórico, se indica que los pasos que se han llevado a cabo son tres:

1. Se realizó la selección del tema de interés en conjunto con una búsqueda amplia de investigaciones para corroborar que haya una amplia información que sustente a una monografía.

2. Se recopiló la información acerca de la temática a abordar, seguidamente se le dio un orden específico a modo de presenciar un orden lógico y analítico, posteriormente se interpretó y contrastó con el análisis propio del autor.

3. Se realizó una interpretación final de toda la información recolectada, a fin de desarrollar y sustentar los argumentos y a partir de ellos, brindar conclusiones y recomendaciones sobre la problemática planteada. Finalizando, se realizará una exposición de la monografía con sus componentes y derivados.

Las categorías de esta monografía se componen en dos tipos: principales y secundarias las cuales se presentarán a continuación:

3.1 Categorías principales:

1. Esquemas desadaptativos: Estos se adquieren mayormente en la infancia y dependen del entorno familiar y social dentro del cual creció el individuo, el Centro Psicología Zaragoza (2014) hace referencia a estos como la necesidad que tienen los infantes de suprimir cualquier aspecto de sí mismos con la finalidad de poder obtener amor, cariño, atención y aprobación por parte de sus padres o cuidadores, por ende, este origen se da por la aceptación condicional que imponen los familiares. Cuando el individuo crece focaliza de manera excesiva las necesidades, sentimientos y respuestas de las demás personas antes de la de sí mismo, con la intención de poder optar por tener su cariño y evitar el rechazo.

2. Consecuencia de dependencia emocional: Alalú de los Ríos (2016) cita a la dependencia emocional como “una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica” (p.19). Un individuo comienza el desarrollo de la dependencia emocional media vez haga de su pareja el centro de su entorno y lo asocie como su único vínculo emocional, sentimental y de refugio llegando a ser dañino cuando no se tiene un parámetro de limitaciones. Teniendo como consecuencias el miedo irracional a que la pareja le abandone, la sensación de soledad cuando se da una separación cotidiana, miedo al rechazo y necesidad de controlar los movimientos de la pareja en todo momento, estas reacciones provocan en ambos individuos frustraciones emocionales de las cuales en su mayoría se derivan la violencia dentro de la relación.

3. Relaciones amorosas con dependencia emocional: Estas relaciones mantiene un hilo de conductas desadaptativas caracterizadas fuertemente por su inestabilidad emocional en ambos individuos. En su mayoría que las relaciones amorosas desarrollen dependencia emocional es debido a que uno o ambos han experimentado frustraciones emocionales dentro de sus entornos familiares y sociales a lo largo de sus vidas y dependiendo del contexto en el que estos hayan crecido. Para ejemplificar, si un individuo al momento de su crecimiento no desarrolló de una manera completa su autoestima fuera debido a su entorno familiar y las constantes hacía su persona por parte de sus figuras paternas, cuando dicho individuo se establezca en una relación amorosa su baja autoestima y falta de confianza en sí mismo recaerá en su pareja generando que realice actos de validación haciendo responsable al otro de su estabilidad emocional, así lo menciona Romero (2022).

3.2 Categorías secundarias:

1. Apegos emocionales: Como apegos emocionales se hacen referencia a los tipos de apego seguro, ansioso y evitativo. Garrido Rojas (2006) señala que el desarrollo de estos depende de los esquemas desadaptativos que los individuos hayan experimentado en su infancia, si el individuo tuvo padres presentes que le

enseñaron la correcta manera de expresar sus sentimientos y emociones no tendrá ningún conflicto de demostrarlos dentro de una relación formando vínculos con un apego seguro. Sin embargo, si el individuo creció dentro de un entorno familiar conflictivo, desamorado, distante sentimentalmente y condicionado para actuar de una manera en específico para tener la atención y aprobación de sus padres, cuando llegue el momento de relacionarse social y amorosamente comenzarán los conflictos a partir del estilo de apego que este desarrolle, incluso llegando a un nivel mayormente grave con el apego desorganizado el cual tiene como últimas consecuencias el desarrollo de trastornos de la personalidad.

2. Relaciones con desequilibrio emocional: Partiendo que al desequilibrio emocional también se le conoce como inestabilidad emocional, según IPSIA (2015) esta es una alteración de la afectividad con los estados de ánimo, siendo individuos que sufren grandes cambios de sus estados de ánimo sin motivo o causa aparente y que estas corresponden a la alta intensidad de sus emociones con sus causas. En este caso, estas alteraciones del estado de ánimo se ven reflejadas con su pareja y hacia la misma, haciendo de la relación un bucle de altas y bajas olas de emociones dentro de las cuales la persona que lo proyecta no tiene control sobre lo que siente y como lo expresa haciendo en su mayoría responsable a la pareja de tener que solucionarlo y llevar con las consecuencias que esto trae tanto para sí mismo y las emociones negativas que está trayendo como para la relación en sí y los círculos viciosos que se crean de estas alteraciones con mayor frecuencia.

3. Relaciones amorosas con estabilidad emocional: La estabilidad o el equilibrio emocional dentro de una relación es caracterizada por la capacidad que tiene la pareja de controlar sus emociones y mantener una actitud equilibrada y estable ante dificultades y problemáticas, permitiendo que puedan afrontar dichas situaciones con la suficiente madurez para no permitirse caer en estados de desesperación, agresividad, ansiedad o depresión.

Capítulo IV: Argumentación

4.1 Objetivo de estudio o interés personal

El ser humano es un ser social que constantemente se mantiene relacionándose con otros individuos dentro de un mismo entorno y contexto social, creando vínculos emocionales y sentimentales entre sí, no sólo en el contexto de amistad, sino también vínculos amorosos donde el individuo tiende a exponer su vulnerabilidad. Actualmente en la sociedad se le está brindando mayor atención a la salud mental, tanto de manera individual como en el entorno social derivando de estas las relaciones amorosas. Partiendo de este punto, es común que dentro de las parejas haya conflictos y problemas que deban de solucionarse como un equipo o uno mismo como en el matrimonio, sin embargo, no todos los individuos tienen una correcta resolución de conflictos teniendo ideas erróneas acerca de cómo estos deberían ser resueltos.

De manera individual cada ser desarrolla una personalidad que es la que mantiene y evoluciona a lo largo de su vida, este desarrollo depende en gran medida del entorno familiar y contexto social en el que haya crecido, así como los valores e ideologías que se le hayan inculcado. Dentro de un vínculo amoroso, dos personas comienzan a compartir intimidades de sí mismos, teniendo que adaptarse a los valores y costumbres del otro buscando un punto medio donde se mezclen ambos de manera sana y correcta.

El conflicto se da cuando dentro de la pareja (ya sea uno o ambos) tienden a tener esquemas desadaptativos de su infancia que las traen consigo a la relación, mostrándose autoritarios, dependientes, dominantes, con extrema fragilidad, susceptibles a emociones negativas, queriendo constantemente una validación o aceptación extrema de su pareja, inseguros e incluso violentos. A este tipo de conductas negativas se les consideran esquemas desadaptativos, estos vienen desde la infancia siendo muy influenciados por el estilo de crianza dentro del que se hayan formado, es por ello que para el individuo es parte de su normalidad, queriendo hacer parte también de la normalidad de su pareja, por supuesto hay casos en los cuales ambos muestran esquemas desadaptativos y

tienden a ser relaciones con extremos actos de violencia física, psicológica, verbal, emocional, etc., además de llevar a uno o ambos individuos de la relación al desarrollo de trastornos de la personalidad como consecuencia directa de estas conductas.

Los esquemas desadaptativos a la larga hacen que la pareja desarrolle dependencia emocional el uno al otro impidiéndoles estar separados o terminar por completo la relación, puesto que sienten la necesidad constante de estar cerca de esa persona por más daño que se hagan el uno al otro, la gravedad está en los casos de parejas que están conscientes de no tener que estar juntos por todos los conflictos que han desarrollado juntos, sin embargo, la misma dependencia emocional imposibilita a las personas a permanecer alejadas romantizando en muchos casos las relaciones conflictivas como “pruebas” que tienen que ser parte de su crecimientos dentro de la pareja.

Media vez la pareja ya ha desarrollado la dependencia emocional es muy fácil predecir que de igual manera se han derivado a tener estilos de apego. Así como existe el estilo de apego seguro que sería lo primordial para poder iniciar una relación basada en el respeto mutuo; así mismo existe el apego ansioso y evitativo, cada uno con su grado de complejidad y gravedad. El estilo de apego que tendrá el individuo depende de igual manera que los esquemas desadaptativos del estilo de crianza que los padres o cuidadores les hayan brindado a los mismos.

El objetivo de estudio está en poder informar de manera certera y brindar mayor importancia en este proceso de decadencia dentro de la relación que puede que las parejas estén sufriendo, sin embargo, al no estar sabedores de estos procesos o ignorar que existen herramientas para poder superarlas, siguen permitiendo los abusos por parte de su pareja o ser parte de estos mismos al ser el individuo quien los propicie. Así mismo, poder brindar conciencia a los padres o cuidadores del gran deber que se tienen en sus manos al momento de brindar una crianza respetuosa a sus hijos partiendo desde el respeto y empatía, así como una correcta gestión de emociones.

4.2 Relación entre las categorías

4.2.1 Esquemas desadaptativos y apegos emocionales

Ambos tienen en común el cómo estos llegan a desarrollarse en los individuos, puesto que los dos dependen de los estilos de crianza y el entorno familiar en el que haya crecido el individuo. Si el infante creció dentro de un ambiente en el cual los padres le validarán sus emociones y escucharán sus necesidades con la finalidad de satisfacerlas, el menor crecerá con un estilo de apego seguro siendo capaz de escuchar las necesidades de su pareja, validarlas y brindarle apoyo emocional seguro y sano, siendo conscientes de las limitantes dentro de una pareja y teniendo muy en claro el respeto mutuo que debe de haber entre ambos. Así mismo, sabiendo que, si su pareja falla y no le entrega el mismo compromiso sano y seguro, podrá ser capaz de cortar esa relación pensando en sí mismo y en su bienestar mental pasando a ponerse a sí mismo como prioridad y no a la otra persona.

En caso contrario, el menor haya crecido en un ambiente hostil, donde los padres le condicionaron al menor que si quería tener atención por parte de ellos debía estar callado sin mostrar emociones negativas y sólo de esta manera lo podrían validar crecerá sin poder mostrar cómo se siente y como le afecta lo que pasa a su alrededor, impidiendo una correcta comunicación con su pareja o evitando los momentos de vulnerabilidad para no mostrarse débil (apego evitativo) y cuando deba mostrar sus emociones negativas lo hará de una manera descontrolada y agresiva (esquema desadaptativo), todo debido a que los padres no supieron ante poner las necesidades naturales del infante por sobre los intereses personales de ellos mismos.

Los esquemas desadaptativos y los apegos emocionales siempre van de la mano, un individuo no puede tener esquemas desadaptativos sin haber experimentado algún tipo de apego ya sea para su contexto familiar, social o emocional. Y para que el apego se termine de desarrollar y establecer en el

individuo, primero tuvo que haber experimentado ciertas conductas negativas clasificadas como dichos esquemas, todos derivados de un mismo factor: el estilo de crianza infundado por los padres.

4.2.2 Consecuencia de la dependencia emocional y relaciones con desequilibrio emocional

Debido a la desinformación y que la sociedad “romantiza” ciertas actitudes que se llegan a considerar desequilibradas por medio de películas, series, libros, etc., los individuos cuando se emparejan y comienzan a descubrir estas alertas las toman por alto pensando que es parte de la relación misma y de conocerse más a profundidad. Sin embargo, están dejando de ver la inestabilidad emocional que les está mostrando su pareja y la incapacidad de poder llevar una relación sana, comúnmente las personas que tienen inestabilidad emocional llevan ciertas actitudes específicas a la relación, por ejemplo: únicamente ven por su bienestar, suelen ser autoritarios con su pareja imponiendo únicamente su voluntad, suelen abusar de las debilidades de su pareja, victimizarse de sus propios actos, tienden a lastimar de forma intencional para lograr un objetivo, emplean amenazas y palabras hirientes, únicamente culpabilizan a los otros, etc. (Cores, 2022).

Las personas con inestabilidad o desequilibrio emocional tienden a influenciar de manera indirecta a su pareja para que esta tome las mismas actitudes puesto que llegado un punto comienza a entrar dentro de la normalidad de la relación. Al momento de ambos ya tener actitudes que detonen una inestabilidad emocional, este se afianza hasta convertirse en una dependencia el uno por el otro, dentro de la cual se crean un círculo vicioso de hacerse daño constantemente para después poder tener un sentimiento de quietud y amor placentero por unos pocos días que provoca dentro de la pareja un sentimiento de euforia por lograr estar bien el uno con el otro, sin embargo, esto es momentáneo hasta que vuelva a ocurrir un percance de talen magnitudes que continúen haciéndose daño mutuamente y se cumpla el círculo. Ambos lados de la pareja saben la dificultad de estar juntos, sin embargo, sienten un vacío al no estar cerca uno del otro.

4.2.3 Relaciones amorosas con dependencia emocional y relaciones amorosas con estabilidad emocional

Psicólogos de salud (2022) definen lo que es la dependencia emocional dentro de la pareja como un tipo de relación inestable y destructiva, dando lugar a conductas desequilibradas dentro de las cuales el individuo que tiene la dependencia emocional se somete a las actitudes hostiles de su pareja idealizándolo y magnificando la imagen que tiene del otro como alguien que únicamente le hace bien, afecta de manera directa la autoestima del individuo dependiente, así como su salud física y mental.

Rull (2023) expresa que las relaciones amorosas con una correcta estabilidad emocional se caracterizan por ser una pareja que ante las dificultades son capaces de controlar sus emociones y mantener una actitud equilibrada y estable sin perder que son un equipo y tienen que manejar los problemas de ese modo, no uno contra el otro. El estado de equilibrio emocional en el que se encuentran estas relaciones les permite hacerles frente a situaciones altamente estresantes sin caer en estados de ansiedad o depresión, puesto que comúnmente tienen al otro brindándoles un apoyo sano y seguro. Esta estabilidad se relaciona con la capacidad de adaptarse a los cambios, ideas y costumbres de su pareja sin que se vean afectados por ellas, siendo capaces de identificar los malos comportamientos y cambiarlos para el beneficio de ambos, así como la fácil toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación efectiva y la gestión de estrés.

Las relaciones que se caracterizan por ser sanas puede llegar a ser si desde un inicio se identifican a sí mismos antes de involucrarse sentimentalmente con otro individuo y hacerlo parte de una mala gestión de emociones y desequilibrios sentimentales. Aun así, las relaciones que pasan a tener una dependencia emocional el uno por el otro no significa que el sentimiento de amor que se tienen sea una mentira, únicamente tienen una mala gestión de sus comportamientos, por lo cual, identificando y respetando las limitantes del otro así

como buscando alternativas sanas y positivas como terapia individual y de pareja con ejercicios de confianza y comunicación efectiva y segura, con el tiempo y siguiendo esa línea podrán convertirse en una pareja con equilibrio emocional y madurez mental, dejando fuera la dependencia emocional, los esquemas desadaptativos y desprendiéndose de los apegos evitativos o ansiosos, y convirtiéndolo en un apego seguro.

4.3 Reflexión personal

En la actualidad, aunque la sociedad ya está más familiarizada con el tema de la salud mental y el cuidado que deben darse de manera personal con los conflictos internos que pudieran estar pasando en cualquiera de sus áreas, aún hay muchos individuos que no creen en la terapia o la psicología y por ende descuidan su salud mental afectando a las personas de su entorno más cercano, puesto que el individuo mismo no sabe cómo tratar los conflictos que lleva de una manera sana, lógica y coherente, termina haciéndolo erróneamente dañando de alguna u otra manera a sus familiares y amigos por no permitirse esa guía que la terapia brinda.

En el caso de las relaciones amorosas, muchos tienden a tener esquemas desadaptativos que los entremezclan con sus parejas entrando en conflictos profundos llegando al punto en el que desarrollan la dependencia emocional dentro de la relación y por el mismo hecho que uno no quiere tratarse con terapia recae toda la responsabilidad en la otra parte de la pareja desequilibrando la unión de ambos y creando frustración dentro de los mismos, provocando actitudes que puedan caer dentro de la violencia.

En este caso, la reflexión se centra en la importancia que deben darle las personas a la salud mental, no sólo los jóvenes que son quienes se mantiene más informados al respecto, sino también los adultos que ya son padres y deben estar a cargo de la crianza de una persona que únicamente absorberá los comportamientos que observen en sus figuras de autoridad, de igual manera, desde que los niños están pequeños se debe llevar un seguimiento si se observan actitudes que puedan parecer fuera de la normalidad, esto con la intención que el

infante al llegar a adulto no potencie más esas actitudes y las pueda desplazar a su pareja o amigos. De igual manera, los adultos mayores son también un foco de atención a esta práctica debido que ellos son quienes más arraigados puedan tener este tipo de actitudes dañinas o esquemas desadaptativos por el estilo de crianza más pesada y estricta que les brindaron.

La dependencia emocional y los estilos de apego aparte de crear un daño irreversible en la pareja, también daña de manera individual a las personas dentro de la relación, quien es el receptor del daño queda marcado con una experiencia de abuso y maltrato psicológico, físico, mental, etc., y el emisor de esto se crea un patrón autodestructivo al estar consciente del daño que ha provocado causando conflictos aún más profundos en sí mismo pudiendo desembocar en depresión profunda, trastornos de la personalidad e incluso suicidio.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- El motivo principal del desarrollo de la dependencia emocional dentro de las relaciones se mantiene dentro de la propia personalidad del individuo. Centrándose en los esquemas desadaptativos provenientes de los estilos de crianza, seguidos por los estilos de apego que en gran medida dependen del estilo de crianza sano y respetuoso o inestable y desapegado que se le haya brindado al individuo, finalizando con la adaptación de este a su pareja y los esquemas conductuales que la nueva parte traiga consigo. Observando que, desde los primeros años del infante este comienza a absorber conductas sean estas sanas o dañinas para en la adultez puedan arraigarse más a su estilo de vida y cotidianidad. Por ende, la dependencia emocional viene de la débil adaptación de la pareja a sus esquemas conductuales y las conductas erróneas que estos traigan de sus experiencias de vida.
- Los esquemas desadaptativos necesarios para el desarrollo de la dependencia emocional en las relaciones interpersonales o amorosas son aquellos que vengan de los estilos de crianza que los padres o cuidadores les hayan brindado a sus hijos, si estos brindaron una crianza sana así mismo serán las relaciones que el individuo podrá mantener en su adultez. De modo contrario, si la crianza que le dieron los padres fue abusiva, desinteresada, descuidada, condicionando al infante de modo que si quería atención y cariño por parte de sus mayores este debía comportarse de cierta manera, en caso contrario se omitía su presencia hasta que el infante hiciera o se comportara de la manera que más le convenían a sus padres o cuidadores.
- El desarrollo que tiene la dependencia emocional y los estilos de apego dentro de las relaciones amorosas viene en conjunto de los esquemas desadaptativos en los que se haya desarrollado el individuo en su infancia y cuando adulto tenga una pareja que también se haya criado en un estilo hostil formando un círculo vicioso de maltratos y abusos de la mano con el

cariño y amor que puedan tenerse como pareja. Esta combinación es la que provocan los estilos de apego, al momento en que la pareja ya no dimensiona el daño que se hacen entre si porque siguen aferrados a la idea de amor que tiene cada uno, saben que no deben estar cerca por los conflictos que crean, sin embargo, los mismos estilos de apego no dejan que ellos se distancien. De igual modo, no es necesario que ambos dentro de la relación tengan esquemas desadaptativos desde la infancia, puede que una persona con una crianza sana se junte con una crianza hostil y al no saberlo manejar por no estar acostumbrado a esos comportamientos la misma manipulación del individuo con crianza hostil termine creando una dependencia y desequilibrio emocional en la otra persona.

- Finalmente, las diferencias principales que mantienen las parejas con relaciones sanas de las parejas con relaciones en las que prevalece la dependencia emocional radica en el desequilibrio emocional que estas últimas tienen, muchas veces las personas no están preparadas para comenzar una relación amorosa, sin embargo, el afán de no poder estar solos los hace comenzar una relación y muchas veces sin conocerse el uno al otro, al no poder adaptar ambos estilos de vida se crea mezcla de estilos de apego y termina desarrollándose la dependencia emocional. A diferencia de las personas con relaciones sanas, estos además de tener esquemas conductuales adaptables a la sociedad, tienen estilos de crianza sanos y el privilegio de tener un equilibrio mental y emocional que los hace ver qué les conviene y que conviene brindar de sí mismos.

5.2 Recomendaciones

- La principal recomendación que se le puede brindar a la dependencia emocional dentro de las relaciones es poder tratarla de manera terapéutica desde los esquemas desadaptativos individuales de cada uno dentro de la relación. Lograr identificar los esquemas desadaptativos de cada uno, a partir de esto, tratarlos para la erradicación de los mismos, media vez los esquemas conductuales

hayan sido tratados, se logrará controlar la dependencia emocional hacia la pareja, así como múltiples ejercicios de confianza, comunicación y apoyo mutuo dentro de las relaciones para reforzar los lazos sentimentales dañados por la dependencia emocional.

- Dado que los esquemas desadaptativos necesarios para el desarrollo de la dependencia emocional son consecuentes de los estilos de crianza, se recomienda que las personas antes de poder entrar a una relación puedan entrar a un proceso terapéutico para conocerse e identificarse a sí mismos y las experiencias infantiles traumáticas que pudieran tener, así al momento de entrar en una relación no reflejaran dichos traumas en su pareja haciendo responsable a la otra persona de poder lidiar con dichas experiencias indeseadas.
- Con respecto a los estilos de apego, para los individuos es muy fácil el poder reconocerlos por sí mismos, identificarlos y ser consciente de las consecuencias que estos puedan traer a su vida, su relación de pareja y a sí mismos, por ende, es de suma importancia que al momento de identificarlos se tomen las medidas correspondientes para poder sobrellevarlos, así como pedir apoyo a su pareja para poder pasar el proceso juntos sin que esto les genere incomodidades. De igual modo, si la relación se hace inllevable, se es necesario concientizar consigo mismo que no puede mantener una relación por el momento y antes de perder estabilidad emocional, es preferible la separación.
- El principal propósito de este tema es debido que en la actualidad hay muchas relaciones pasando por dependencia emocional con sus parejas, sin poder identificar lo que les esta sucediendo, por ende, es necesario el poder tener herramientas y medios para conocer la situación en la que se encuentran, así como poder reconocer si es necesario terminar con la relación. Por eso se determino también poder hacer una comparación entre las parejas que mantienen una buena y sana relación con las parejas que tienen relaciones inestables y dependientes el uno con el otro. También saber que gracias a que los

medios le están dando mayor relevancia a la salud mental de manera individual como dentro de la pareja se tienen muchas más herramientas para poder tener éxito.

Referencias

- Arteaga, D. (2017). Clasificación de los trastornos mentales. *Boletín científico de la escuela preparatoria*, 4(7). <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n7/m4.html#:~:text=Una%20conducta%20desadaptada%20o%20anormal,Sarason%20%26%20Sarason%2C%202006>
- Alalú de los Ríos, D. (2016). *Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló. Un estudio de casos* [Tesis de grado]. Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-25. https://psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf
- Bornstein, F., Geiselman, J., Eisenhart, A. y Languirand, A. (2002). Construct validity of the Relationship Profile Test: Links with attachment, identity, relatedness, and affect. *Assessment*, 9(4), 373-381.
- Castelló, Jorge. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Corona, J. (2015). Uso e importancia de las monografías. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 34(1), 64-68. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v34n1/ibi07115.pdf>
- Centro Psicología Zaragoza. (2014). La terapia de esquemas: Tratamiento de esquemas tempranos desadaptativo. *Centro Psicología Zaragoza*. <http://surl.li/sugjd>

- Cuñat, R. (2015). Aplicación de la teoría fundamentada (Grounded theory) al estudio del proceso de creación de empresas. *Decisiones globales*, 1-13.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2499458.pdf>
- Cores, N. (2022). Inestabilidad emocional y la tendencia en culpabilizar a los demás. *20 minutos*. <http://surl.li/szvqgw>
- Ducuara, L. et al. (2021). La dependencia emocional en las relaciones de pareja. Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/41c7e03a-498f-40e0-b856-046a12b3ba7d/content>
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>
- Guido, C. (2019). Apego desorganizado y Trastorno Límite de la Personalidad (Trabajo final de grado). Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10177/1/apago-desorganizado-trastorno-limite.pdf>
- Hernández, M. (2013). Esquemas desadaptativos tempranos en adolescentes con y sin dependencia emocional (Trabajo de final de grado). Universidad de Almería.
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2361/TFM%20sexolog%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2015). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill.
- Instituto Carl Rogers. (2023). Tipos de apego y sus consecuencias psicológicas. BLOG. <https://www.institutocarlrorgers.org/tipos-de-apago/>

- IPSIA. (2015). Inestabilidad emocional y desequilibrio emocional. Tratamiento de la inestabilidad emocional en Madrid con Hipnosis, EDMR, Neurofeedback. *IPSIA Psicología*. <http://surl.li/szquq>
- Laca, F. & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22(1). P. 3. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lucadame, R., Cordero, S. y Daguerre, L. (2017). El papel mediador de los esquemas desadaptativos tempranos entre los estilos parentales y los síntomas de depresión. *Psicología conductual*, 25(2), 275-295. <http://surl.li/shpvq>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., y De la Ossa, D. (2010). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *University Psichology*, 11(2), 395-404. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>
- López, F., Cid, J., Obst, J., Rondón, M., Alfano, M. y Cellerino, C. y los miembros del Departamento de Psicología. (2011). Guías esquematizadas de tratamiento de los trastornos de personalidad para profesionales, desde el modelo de Young, Klosko y Wheishar (2003). *Revista Ciencias Psicológicas*, 1, 83-115
- Lemos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9 (2), 127-140
- Mínguez, L. y Álvarez, L. (2013). Estilos de apego y estilos de amar (Trabajo de fin de grado, Universidad de Cantabria). <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/3007/MinguezMartinezL.pdf>

- Moral, M, y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240
- Moral, M., García, A., Cuetos, G., y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107. DOI: 10.23923/j.rips.2017.08.009
- Morales, M. y Díaz, D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 10(22), 20-31. <http://convivejoven.semsys.itesi.edu.mx/cargas/Articulos/EVOLUCIO%CC%81N%20DEL%20SIGNIFICADO%20PSICOLO%CC%81GICO%20EN%20LA%20ADOLESCENCIA%20.pdf>
- Morales, G. (2014). *Regulación emocional: conceptos, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda* (Trabajo final de grado, Universitat de les Illes Balears). <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Observatorio de Violencia contra las mujeres ORMUSA. (2021). Archivo de feminicidios. <https://observatoriodeviolenciaormusa.org/#:~:text=Alrededor%20de%2017%20mujeres%20fueron,Fiscal%C3%ADa%20General%20de%20la%20Rep%C3%ABlica>
- Patsi, L., y Requena, S. (2020). Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja. *Revista de investigación psicológica*, (23), 11-28. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000100003
- Psicólogos de Salud. (2022). Dependencia emocional en la pareja. *Psicólogos de Salud*. <http://surl.li/szvhi>

- Pérez, D. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinticinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. [Trabajo de Grado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/472>
- Pérez, G., Peralta, V., Sinuhé, E., García, L., y Tuz, M. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de vida y salud*. 12(2), 2-15. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184/186>
- Rojas, J. y Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Uaricha*, 10(23), 120-139. <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>
- Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, E. (2009). La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17 (1).
- Romero, A. (2022). La dependencia emocional hacía tu pareja: Aprende a identificarla y superarla. *Neuropsicología y Psicología*. <https://ananeuropsicologia.com/>
- Rull, A. (2023). Estabilidad emocional. *El Periódico*. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230404/estabilidad-emocional-tecnicas-dv-85367956>
- Sandoval, C. (2021). Relación entre los estilos de apego y la aceptación de la violencia en el noviazgo en adultos emergentes (Trabajo de finalización de grado). Universidad del Valle de Guatemala. <http://surl.li/shpwc>
- Urbiola, I., et al. (2019). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudios comparativos entre España y Colombia en relaciones

de noviazgo. *Elsevier*, 25(2). 97-104. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793719300387>

Valle, L. y De la Villa, M. (2017). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/46794/Dependencia%20emocional.pdf;j>

Villa, M. et al. (2017). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*. 36(3), p. 3. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n3/0718-4808-terpsicol-36-03-0156.pdf>