

“Dependencia afectiva en adolescentes de 15 a 17 años”

Clave de registro: CIN2017A10183

Preparatoria Ángela Segovia de Serrano (6833)

Autores:

Carrillo Magaña América Monserrath

Mata Rodríguez Diana

Salgado Pérez Mariana

Velázquez Hernández Ilse

Asesores:

Lic. Psic. Martha Patricia Trejo García

M. en C. Martín Lara Melo

Área de conocimiento:

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

Disciplina:

Psicología

Tipo de Investigación:

Documental

San Pedro Barrientos, Tlalnepantla Estado de México

Febrero 2017

Índice:

Índice..... 1

Resumen.....2 y 3

Resumen 2 4

Resumen en Ingles.....5

Introducción.....6

Hipótesis.....6

Justificación.....6 y 7

Sustento teórico.....7

Objetivo general.....7

Objetivos específicos.....7

Fundamentación Teórica.....7-17

Metodología.....17

Resultados17

Conclusión.....18

Aparato critico.....18

Resumen:

La dependencia afectiva es un padecimiento psicológico muy común en la etapa adolescente, se presenta mayoritariamente en las señoritas. Para ayudar a explicar el “por qué” de esta situación, nos basamos en las funciones del cerebro ya que está comprobado que el tálamo de las mujeres es más grande que el de los hombres y como se sabe este controla las emociones y al ser más grande nos da una explicación lógica de lo que sucede emocionalmente en el padecimiento de la dependencia afectiva, el dependiente tiende a tener una necesidad del otro sin saberlo, lo que genera una inestabilidad tanto física como emocional (psicológica) muchas de estas relaciones suelen ser muy poco constructivas.

La dependencia emocional entre adolescentes es un tema poco estudiado, por lo que se decidió investigar en algunas fuentes que influyen en la forma de actuar de los dependientes, características en común y sustancias que lo llevan a cabo.

Una persona se puede volver dependiente por diferentes aspectos, uno de ellos podría ser la falta de atención en casa, ya que al no recibir atención habría una posibilidad de no sentir “amor” por el descuido, lo que lleva a un trauma. Ahí es más fácil que la persona caiga ante aquel que la ha tratado diferente y le muestra interés. Otro aspecto podría ser la baja autoestima, esto es que el dependiente no se quiera ni se acepte así mismo y con tal de que la persona este a su lado hace lo que sea por él/ella, lo que no lleva a una relación sana e incluso otro de los factores podría ser el miedo a la soledad que podríamos definirlo en esta frase que escribió Jason Morrow “la felicidad está en la unión con otra persona, y si no es así, la vida carece de sentido pleno”. Esta frase de la época romántica en el siglo XIX la utilizo en un blog al explicar que es el miedo a la soledad en cuestión de parejas, lo que nos lleva a concentrarnos en esta frase ya que esta no solo trata del miedo a la soledad si no que pasa mucho por la mente de las personas dependientes lo que conduce a una especie de juego tal como lo dijo la Licenciada en Psicología Ana Isabel Gutiérrez “La víctima depende del agresor, hay una dependencia emocional, pero es que el agresor también depende de la víctima, porque basa su autoestima en la dominación”, entonces entendemos que no solo el dependiente tiene un problema emocional si no también el dominador, al buscar siempre al mismo tipo de personas, en el dependiente una que la domine y en el dominador alguien que se deje dominar.

La dependencia afectiva puede llegar a ser una obsesión, se pierde el respeto por el espacio y privacidad del otro, empiezan a controlar su entorno y al final dejan de hacer lo que tanto les gustaba, se dejan de desarrollar en diferentes ámbitos como deportivos o sociales (se privan de las amistades) con tal de tener más tiempo para dedicarle a la pareja.

Un factor que podemos plantear como importante y uno de los más fuertes puede ser por una relación sexual, aquella primera vez en la que intiman dos personas, sin obligación, sin algo que les detenga experimentar aquellos deseos por la otra persona que les llena de felicidad su vida, creer que la pareja ya es de su pertenencia por el acto realizado al experimentan nuevas emociones. Y retomando la frase de Jason Morrow, el dependiente siente que sin la pareja la vida no tiene sentido, porque la pareja se ha convertido aparentemente en su principal motivación, en su razón de vivir, de seguir adelante, de tener un propósito por el cual sobresalir en la vida, tener una vida ficticia planeada con el ser “amado”. ¿Pero que es el amor?

El amor es el sentimiento más grande y poderoso que existe, que experimentarlo en su mejor etapa es increíble, este sentimiento existe gracias al cerebro que secreta sustancias químicas que llegan a ser muy adictivas como lo son la dopamina: Que es la causante de emociones placenteras y la sanación e influye en el funcionamiento del cerebro en general. Otra sustancia es la serotonina: regula los estados de ánimo positivo y negativo y está asociada a los síntomas de la depresión cuando hay un déficit de secreción. Otra sustancia es la oxitocina: ayuda a forjar lazos permanentes entre amantes tras la primer oleada de emoción. Gracias estas sustancias es cómo surge el amor y también a causa de su déficit causa otras como la depresión e incluso la misma dependencia afectiva hablando químicamente de ella.

Sabemos que en toda relación hay una fase inicial de enamoramiento en la que todo nuestro sistema esta alterado. Sentimos la felicidad en cada poro de nuestra piel, nuestro corazón parece que late con más energía que nunca y nuestros pensamientos difícilmente conseguimos que dejen de focalizarse en la persona en cuestión.

Pero al igual que todo tiene un fin y al ser este como una droga (adictiva) se necesita conseguir más, ya que a las personas nos gusta sentir cariño.

Resumen:

Este temas nos habla sobre la dependencia afectiva que es un trastorno psicológico que nos hace ser en pocas palabras dependientes de la otra persona que la mayoría de las veces son Ex parejas de la propia persona la cual sufre del mismo. La dependencia afectiva puede llegar a ser una obsesión, se pierde el respeto por el espacio y privacidad del otro, empiezan a controlar su entorno ¿porque? Aquí nos basamos para formular una respuesta en varias de las teorías que la gente habla o dice, la mayoría de ellas y las cuales son elaboradas por científicos dicen que Para ayudar a explicar el “por qué” de esta situación, se basan en las funciones del cerebro ya que está comprobado que el tálamo de las mujeres es más grande que el de los hombres y como se sabe este controla las emociones y al ser más grande nos da una explicación lógica de lo que sucede emocionalmente en el padecimiento de la dependencia afectiva, de esta teoría se deriva la segunda parte, que son las causas o factores por las cuales puede ser provocado este problema.

1 puede ser tener intimidad con esa persona por primera vez.

2 una relación duradera.

3 autoestima baja.

4 falta de atención en casa, ya que al no recibir atención habría una posibilidad de no sentir “amor”.

Estos casos pueden ser tratados y rehabilitados, son casos curables siempre y cuando la persona esté disponible por si misma de salir adelante.

Summary:

This topic tells us about affective dependence that is a psychological disorder that makes us be in a few words dependent on the other person who most of the time are Ex pairs of the person ourself suffering from it. The affective dependence can become an obsession, the respect for the space and privacy of the other is lost, they begin to control their environment. Why? Here we rely on to formulate an answer in several of the theories that people speak or say, most of them and which are elaborated by scientists say that help to explain the "why" of this situation, they rely on the functions Of the brain since it is proven that the thalamus of the women is bigger than the one of the men and as we knows this controls the emotions and to the being bigger it gives us a logical explanation of what happens emotionally in the affection of affective dependence , From this theory the second part is derived, which are the causes or factors by which this problem can be provoked.

- 1 can be intimate with that person for the first time.
- 2 a lasting relationship.
- 3 low self-esteem.
- 4 lack of attention at home, because when not receiving care there would be a possibility of not feeling "love".

These cases can be treated and rehabilitated, are curable cases as long as the person is available by himself to get ahead.

Introducción:

El amor es el sentimiento más agradable que puede existir, pero ¿qué sucede cuando la relación ya no es de disposición si no de obligación?, ésta ya no se puede llevar a cabo si una de las dos personas implicadas ya no comparte ese sentimiento.

Con base a lo señalado anteriormente surge el Planteamiento del problema que nos llevó a investigar sobre el tema ¿Cuál es la causa de la dependencia afectiva en los adolescentes de 15 a 17 años?

La investigación y observación de algunos adolescentes nos llevó a la siguiente **hipótesis**: La dependencia afectiva se presentará con mayor intensidad en las señoritas que en los caballeros de la misma edad.

La **justificación** de nuestro proyecto se basa en la observación de amistades cercanas y de nuestro entorno, notamos que la mayoría de las adolescentes ha padecido dependencia afectiva por lo menos una vez en este lapso de edad. Esto motivó nuestra investigación ya que es un tema muy común pero poco conocido por los adolescentes, ya que pensamos que la felicidad, emociones o reacciones no deben depender de algo o de alguien (que es en la mayoría de los casos) si no de tu propia capacidad de amar lo que haces y de responder al cariño de personas cercanas (amistades, familia, etc.) e incluso al amor a la vida y experiencias adquiridas con el lapso de tiempo. Amor es una palabra muy compleja que muy pocos (y menos a esa edad) logran comprender, creemos que en esa edad encontraremos a la pareja ideal, aquella que se quedara con nosotros para toda la vida que podríamos llamar “el primer amor” sin saber que hay muchos caminos

por recorrer, a veces puede entrar la obsesión donde el pensamiento cree que la persona es de nuestra propiedad cuando realmente nos cegamos ante las diferentes oportunidades, podremos verlo desde diferentes puntos de vista ya que las señoritas se involucran la mayoría de veces más emocionalmente. Aquí es cuando encontramos otro punto muy importante en común: la intimidad. Hemos escuchado muchas veces la frase de “No es malo tener intimidad pero no a tu edad o solo protégete” ignorando la advertencia o la misma sabiduría de los más grandes que solo hacen énfasis en las enfermedades y en el embarazo, pero no hay una advertencia sobre las emociones y para los adolescentes este es un tema interesante lleno de nuevas sensaciones y emociones. Cuando ambas personas deciden descubrir ese nuevo mundo llamado “intimidad” ya no hay marcha atrás y se puede crear de un vínculo afectivo algo inexplicable o mejor dicho que se desconoce casi por completo, solo sabemos que existe. Esto se podría explicar con el hecho de que las señoritas anatómicamente tienen de mayor tamaño el tálamo, que es aquel que controla las emociones. En esa edad es difícil comprender lo que sucede o como dejar de sentir emociones negativas al sentir la ausencia de aquella persona, mas no es imposible. La amistad, pláticas o alguna actividad física suelen ser suficiente para la distracción y terminación de este padecimiento.

En nuestro **sustento teórico** nos enfocamos en una frase que dijo Ana Isabel Gutiérrez “La víctima depende del agresor, hay una dependencia emocional, pero es que el agresor también depende de la víctima, porque basa su autoestima en la dominación” entonces entendemos que no solo el dependiente tiene un problema emocional si no también el dominador, al buscar siempre al mismo tipo de personas, en el dependiente una que la domine y en el dominador alguien que se deje dominar. Al mismo tiempo nos referimos a que el hombre también puede padecer la dependencia. También nos enfocamos en dos frases más que resumen un poco este extenso tema:” El poder afectivo lo tiene quien necesita menos del otro”. Otro autor mas es Walter Riso.

Otra una frase que nos ayuda a explicar una característica en común es del autor Jason Morrow “la felicidad está en la unión con otra persona, y si no es así, la vida carece de sentido pleno”. Esta frase de la época romántica en el siglo XIX la utilizo en un escrito donde explica que es el miedo a la soledad en cuestión de parejas, lo que nos lleva a concentrarnos en esta frase ya que ésta no solo trata del miedo a la soledad si no que pasa mucho por la mente de las personas dependientes, lo que conduce a una especie de juego.

Juntando toda la información anterior podremos desarrollar el tema al igual que saber un poco más acerca de sus causas, características y el por qué se da la dependencia afectiva.

Objetivo general:

Conocer los factores que propician la dependencia afectiva en los adolescentes.

Objetivos específicos:

- a) Comprender a partir de qué se deriva la dependencia afectiva.
- b) Tener el conocimiento y la habilidad para poder explicar la misma.
- c) Identificar los motivos fisiológicos y experiencias que ocasionan la dependencia afectiva.

Fundamentación teórica:

La investigación realizada en este proyecto se recabo gracias a diferentes tipos de fuentes de información y diferentes puntos de vista de diferentes autores que nos ayudaron a recabar la información presente en este trabajo y proyecto.

Inicialmente se realizó formulando nuestro título ¿de qué iba a constar este trabajo o de que iba a tratar o que tema era interesante para poder realizar una investigación de ello? Pensamos para la formulación del tema algo que fuera llamativo algo que no fuera tan común para la sociedad y entonces pensamos en la dependencia efectiva, nos guiamos por este tema porque es algo común de la vida cotidiana y a la vez no, no es tan común que la gente se percate de ello ya que muchas personas no tienen el conocimiento sobre este tema.

El siguiente nivel para poder concluir este trabajo fue buscar el marco teórico, recabar información de este tema informarnos más sobre el tema hablado para poder realizar esta investigación y este trabajo para así poder concluir con la investigación y poder recabar los resultado esperados.

La dependencia emocional es tan frecuente como desconocida para la mayoría de la población y está considerado un problema socio-sanitario de primer orden. Se trata de una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja. Los dependientes afectivos suelen ser personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo, y expectativas.

Las relaciones afectivo-emocionales se caracterizan por ser inestables y destructivas, donde el dependiente se somete al otro y lo idealiza. Esta situación afecta de forma negativa a la autoestima, salud física y mental de la persona dependiente pero, pese al malestar y al sufrimiento que la relación le cause, se siente incapaz de dejarla, siendo nulos todos los intentos, por ello.

Los dependientes emocionales necesitan una muestra excesiva de afecto y de ser queridos, tienen miedo a la soledad e incluso muestran una clara resistencia a

perder su pareja. Son frecuentes las distorsiones cognitivas como el autoengaño y la negación de información que le proporciona su entorno, llegando a fortalecerse la relación de modo que a la persona le resulta cada vez más difícil salir de ella.

Baja autoestima: no se quieren ni se valoran a ellos mismos, necesitan afecto.

Problemas de apego en la infancia: presencia de apego ansioso y/o maltrato físico y emocional.

Miedo a la soledad: pensar en quedarse solo le produce malestar e incluso ansiedad. No concibe la vida sin alguien a su lado.

Lugar prioritario de la relación: la pareja es lo primero para la persona dependiente, dejando en un segundo plano la familia, los amigos, etc. Desea pasar el máximo tiempo junto a ella, es lo único que le hace feliz.

Auto anulación: Renuncian a ser ellos mismos en favor del afecto y el cariño de su pareja, hacen todo lo necesario para satisfacerle y agradarle.

Deseos de exclusividad: El dependiente deseará una exclusividad recíproca, donde el centro de la vida del otro sea él.

Sentimientos de desvalimiento y un estado de ánimo oscilante en función de la situación interpersonal.

En casos extremos, puede derivar en un Trastorno de Personalidad por Dependencia, que supone un cambio permanente en el patrón de personalidad del individuo.

La dependencia afectiva puede ser definida como la necesidad que experimenta una persona por otra, en el marco de un patrón de necesidades afectivas y emocionales insatisfechas desde la niñez. • Al llegar a la edad adulta el individuo busca satisfacer lo que quedó insatisfecho mediante la búsqueda de relaciones interpersonales extremadamente y exageradamente estrechas. • En la dependencia afectiva la persona dependiente literalmente no puede vivir sin la persona que es objeto de su dependencia.

La Dependencia Afectiva y sus Síntomas• La dependencia afectiva presenta varios síntomas, éstos son algunos de ellos, es importante saber reconocerlos para así poder identificar claramente a la dependencia afectiva• Cuidado y control exagerado, la persona dependiente brindará excesivos cuidados a quien tome como objeto de su dependencia, olvidándose de sí misma. El dependiente ejercerá el control de todas las maneras posible a través de diversas formas de manipulación.

La Dependencia Afectiva y sus Síntomas• Miedo a la soledad, en la dependencia afectiva el dependiente tiene miedo a la soledad, por lo que sufre mucho la separación, aunque sea por períodos cortos. • -Miedo al abandono, es el mayor miedo que siente el dependiente que padece de dependencia afectiva• -Búsqueda

incesante de aprobación, en la dependencia afectiva la persona afectada dedica casi toda su energía a buscar la aprobación de la persona que “ama”.•• -Celos, en la dependencia afectiva generalmente están presentes los celos exagerados debido al miedo que el dependiente tiene de ser abandonado.

La Dependencia Afectiva y sus Síntomas• -Ira, la dependencia afectiva es un permanente generador de ira, ya que generalmente el dependiente no logra todo el reconocimiento que busca, tampoco logra tener el control absoluto sobre la vida del otro.• -Dificultad o imposibilidad de establecer límites, el dependiente en una relación afectiva no puede establecer límites, ni con lo que él hace, ni con lo que hacen con él.• -Sentimiento de culpa, en la dependencia afectiva el dependiente se entrega totalmente al bienestar del otro, por lo que si algo sale mal o el otro no es feliz se siente culpable.

Sumisión hacia la pareja.

La consecuencia lógica de ser muy voraz afectivamente, de priorizar a la relación sobre cualquier otra cosa o de idealizar a la pareja, es que el trato hacia ella va a ser de subordinación, es decir, “de abajo a arriba”, como si alguien muy bajito se dirigiera a un gigante al cual necesita. Da la sensación en ocasiones de que los dependientes se comportan con sus parejas como sacerdotes que realizan ofrendas a algún dios al que le permiten absolutamente todo, al que le justifican todos sus actos y al que, a pesar de los pesares, le intentan satisfacer con lo que pida.

Antes he puesto el ejemplo de esa persona que le hacía la cena a su marido y a su amante en su propia casa, pero podría poner otras situaciones de sumisión como las de aceptar todo tipo de descalificaciones por parte del otro, permitir infidelidades, hacer siempre lo que quiere la pareja, soportar las descargas de sus frustraciones –que pueden llegar incluso al plano físico- o también ser y actuar como pretende o desea el compañero.

Pánico ante el abandono o el rechazo de la pareja.

El dependiente emocional idealiza tanto a su compañero y se somete tanto a él, considerando la relación de pareja como lo más importante de su vida, que le tiene verdadero terror a una ruptura. Hay personas que, literalmente, se encuentran incapaces de romper una relación, y no por quedarse descolgadas en el plano económico o de cualquier otra forma, sino porque afectivamente lo encuentran devastador. En estos casos no vale la frase de “más vale solo que mal acompañado”; es más, una de las manifestaciones más usuales tras una ruptura es “con él estaba fatal, pero es que ahora estoy mucho peor”.

Como veremos en la siguiente característica, en muchas ocasiones es el terrorífico síndrome de abstinencia el que acongoja de tal manera al dependiente que le hace pensar y sentir con absoluta realidad que es totalmente imposible romper la relación, y que si no lo hace el otro no habrá forma humana de que se produzca esa situación.

Pero lo más normal es que las rupturas no solo se consideren inalcanzables, sino que además no se deseen en absoluto. El dependiente emocional, en casos graves, puede aguantar prácticamente todo con tal de que no se rompa la relación porque prefiere estar fatal dentro de ella que sin sentido de la vida o de la existencia fuera. Esto produce un gran terror a los rechazos en el seno de la pareja, a los comportamientos de escasa aprobación o a los signos que se den por parte del otro que indiquen una falta de interés o una falta de cariño.

Trastornos mentales tras la ruptura: el “síndrome de abstinencia”.

Ya he expuesto que los dependientes tienen un miedo cerval a lo que acontece tras una ruptura, que es el “síndrome de abstinencia”, llamado así por analogía a las adicciones a las drogas. Este bien llamado síndrome supone realmente el padecimiento de un trastorno mental que variará según la persona y según la intensidad, pero que de manera habitual es un trastorno depresivo mayor con ideas obsesivas, o, dicho en otras palabras, una depresión muy fuerte con pensamientos repetidos y angustiosos en torno a un tema que, en este caso y como no podía ser de otra forma, es la relación perdida y todo lo que ello conlleva:

recuerdos, planes para reanudar la pareja, remordimientos por supuestos errores cometidos, etc.

El golpe psicológico es tan brutal que no sólo hay una inmensa tristeza, sino que además habitualmente se sufren síntomas de ansiedad intensos que impiden la concentración y que se traducen en molestias físicas o sensaciones muy desagradables, y también en pensamientos sobre el poco sentido que tiene la vida que pueden derivar en ideas suicidas. En este sentido, recuerdo perfectamente a una persona que nada más entrar por primera vez en mi consulta me dijo que ya tenía fecha para morir. Esto llama la atención porque se suelen asociar las ideas suicidas con otros problemas, pero en la dependencia emocional y muy especialmente dentro del síndrome de abstinencia se dan, aunque hay que decir que lo más usual es que sólo se dé, que no es poco, una pérdida muy sustancial de apego por la vida.

En el síndrome de abstinencia lo que domina es el deseo de retomar la relación, las ideas continuas de, con cualquier excusa, contactar con la otra persona para no tener la sensación de pérdida o de desaparición definitiva. A veces, estas excusas se las da el individuo a sí mismo en forma de autoengaño, por el que uno se auto convence de que no pasa nada por llamar a la ex pareja ya que se puede tener una simple amistad, o de que sólo se está contactando con el otro para “cantarle las cuarenta”.

Todo el padecimiento descomunal de este síndrome desaparece de un plumazo con una simple llamada de la otra persona. Donde había lágrimas, ansiedad y auténtica desesperación, se pasa a la tranquilidad y a la sonrisa.

Búsqueda de parejas con un perfil determinado.

El tipo de persona que suele preferir el dependiente emocional, al que llamaré “objeto”, es normalmente alguien engreído, distante afectivamente, egocéntrico, y a veces hostil, posesivo o conflictivo. También hay un perfil habitual y es de la persona con problemas, con un fondo importante de vulnerabilidad o fragilidad emocional con el que el dependiente se identifica, produciéndose igualmente una

relación desequilibrada con ella por la que se intenta cuidar y controlar a dicha persona, mientras que ella, en muchas ocasiones, se aprovecha de ese comportamiento sumiso y atiende sólo a intereses egoístas o también afectivamente enfermizos.

Amplio historial de relaciones de pareja, normalmente ininterrumpidas.

Puedo decir, en tono jocoso, que las primeras visitas con un dependiente emocional son un listado inagotable de relaciones de pareja que se producen desde la adolescencia. Estas personas viven su vida alrededor del amor y no la conciben sin él: necesitan, o eso creen ellas, a alguien permanentemente a su lado. Por este motivo, nada más terminan una relación, y aunque sea en pleno síndrome de abstinencia, buscan otra persona para reemplazar a la anterior, incluso al mismo tiempo que se intenta reanudar dicha relación rota.

Normalmente, el tiempo que transcurre entre una relación de pareja y otra es muy escaso, y cuando es largo puede deberse a que todavía se arrastre la que se ha roto (por ejemplo, siendo amante de la ex pareja y estando siempre pendiente de cualquier contacto por su parte) o a que se mantenga una actitud de constante flirteo por la que el dependiente no se siente realmente solo, ya que tanto por internet como por el teléfono móvil hay correos electrónicos, mensajes de texto y demás que producen sensación de inmediatez y de proximidad; esto sin contar las citas puntuales que se den con estas personas con las que existe dicho flirteo.

Baja autoestima.

Por obra general, los dependientes emocionales son personas que no se quieren a sí mismas. ¿Qué significa quererse a sí mismo? Porque esto realmente es algo muy abstracto, por más que tenga manifestaciones concretas y de lo más palpables. Quererse a uno mismo no significa necesariamente que tenga que considerarse con virtudes o cualidades; por ejemplo, considerarse guapo, buen profesional, inteligente, etc. Existen dependientes emocionales y otras personas que saben racionalmente que presentan algunas de estas cualidades, y sin embargo no se quieren de una forma adecuada. Lo que acabamos de describir es

el auto concepto, es decir, la idea racional que todos tenemos sobre nosotros mismos. Digamos que sería un listado de cualidades, carencias, virtudes y defectos que todos tenemos sobre nosotros.

No obstante, la autoestima es algo diferente al auto concepto, aunque en muchas ocasiones van por caminos similares. De igual forma que podemos considerar a alguien guapo o inteligente pero al mismo tiempo detestarlo; podemos pensar sobre otra persona que no es muy atractiva pero que estamos con ella a muerte. Los sentimientos no tienen por qué ir necesariamente por el mismo camino que nuestra idea racional.

Querernos a nosotros mismos es exactamente lo mismo que querer a uno de nuestros seres queridos, pero siendo uno mismo el destinatario de esos sentimientos. Podemos protegernos cuando nos atacan, consolarnos si estamos sufriendo, ayudarnos cuando tenemos problemas haciendo lo posible por resolverlos, valorarnos cuando hacemos las cosas bien, alegrarnos si nos ocurren cosas positivas, y sobre todo no poner condiciones para querernos. Demos ahora la vuelta a la situación y pongámonos en cómo se trata una persona sin autoestima, sea como sea su auto concepto: no se protege cuando recibe ataques e incluso se los inflige ella misma, no se consuela si está sufriendo sino que aprovecha su vulnerabilidad para atacarse más duramente, se hunde ante las adversidades sin intentar resolver sus problemas, no se valora cuando hace las cosas bien sino que se busca el error o el defecto, y se pone condiciones para quererse como despuntar en el físico, tener muchos estudios, posición social, etc., ya que cualquier pretexto es bueno con tal de escatimarse el cariño.

Miedo a la soledad.

Verdaderamente, no es de extrañar que si alguien tiene esos sentimientos hacia sí mismo no soporte estar solo, porque es como estar continuamente junto a alguien al que detestamos. Por ejemplo, los dependientes no aguantan mucho tiempo estar solos en casa o con la perspectiva de no salir en todo el domingo: enseguida se buscan planes o llaman por teléfono a alguien con cualquier excusa. La soledad les provoca incomodidad, malestar e incluso ansiedad, y la idea más o

menos intensa de que no son importantes para nadie, de que nadie les quiere y están abandonados.

Aparte del temor a esta soledad en un sentido extenso, también temen a la soledad entendida como “estar sin pareja”. No cabe duda de que aquí es un temor cercano al terror: les da auténtico pavor no tener a alguien ahí sea como pareja o como sucedáneo (una aventura, un flirteo continuado...) La consecuencia, como ya he dicho, es el encadenamiento sucesivo de relaciones para evitar esas sensaciones tan desagradables.

Necesidad de agradar: búsqueda de la validación externa.

Este rasgo no aparece en todos los dependientes, pero sí es bastante común. Cuando aparece, el individuo intenta satisfacer a la mayoría de las personas con las que trata, de manera que se les quede a dichas personas una idea inmaculada del dependiente. Necesita tanto de la aprobación externa que lo pasa francamente mal cuando no la tiene o cuando interpreta que ha sido rechazado; en estas situaciones, es habitual que haga “comprobaciones” de la relación como llamar por teléfono para ver si todo sigue igual con esa persona o para detectar anomalías en el tono de voz, por ejemplo.

Los dependientes que se comportan así suelen ser modélicos para los demás. No crean conflictos con sus familiares más próximos, no ponen problemas para planificar las citas con los amigos, se prestan a cualquier cambio de turno imprevisto que haya en el trabajo, no se adhieren a ningún grupo sino que intentan llevarse bien con todas las personas, etc. Son descritos por las otras como buenas personas que intentan favorecer siempre y que se desviven por ayudar.

Los dependientes que necesitan agradar presentan una tendencia muy marcada a la validación externa. Esto significa que su valor no se lo dan a sí mismos, sino que lo cogen prestado del que reciben de los demás. Por ejemplo, un dependiente puede haber quedado inicialmente satisfecho de un informe que ha hecho en el trabajo, pero si no le ha gustado al jefe dudará de su desempeño. Una persona

con tendencia a la validación interna criticaría la postura de su jefe y continuaría manteniendo su criterio. En los dependientes con buen auto concepto y en situaciones similares, podrían disponer de esta tendencia a la validación interna, pero en situaciones distintas de tipo afectivo que impliquen aceptación o rechazo nos aparecerá de nuevo la tendencia contraria, es decir, la que proporciona el valor por parte de los otros: por ejemplo, si un compañero de trabajo no invita a una celebración de cumpleaños a un dependiente, este se considerará poco querible, poco válido por sentirse rechazado. Otra persona con una tendencia a la validación interna se mostraría dolida o disgustada, pero respetaría la decisión o la criticaría sin por ello alterar su idea sobre sí mismo porque su valía como individuo no depende de la valoración o del rechazo ajeno.

Cuando te das cuenta de que tu felicidad se apoya en otra persona o pareja, de que te encuentras en una relación de pareja emocionalmente dependiente, puede que comiences a ver que eso es la causa de muchos problemas y que es algo que tienes que solucionar en tu vida.

Se necesita fuerza y ganas para aprender cómo superar la dependencia emocional y dejar de lado la necesidad afectiva, aunque se puede vencer y merece mucho la pena.

Créeme, si lo haces y te lo tomas como un tratamiento real, comenzarás a vivir una vida mucho mejor, más sana y más feliz.

El cerebro se dice que es el órgano más complejo en el cuerpo humano. Es con este órgano, que el ser humano es capaz de pensar, sentir emociones, movimientos y también sueña. En cuanto a la complejidad del cerebro, no es sorprendente, que hay diferentes partes situadas en él. La anatomía del sistema nervioso central puede ser descrita como sigue. El cerebro, junto con la médula espinal forma el sistema nervioso central, mientras que los nervios situados en todas las partes del cuerpo componen el sistema nervioso periférico. Una parte del cerebro es el tálamo. La palabra tálamo se deriva de la palabra griega que significa "sala", "recámara". Es una parte del sistema límbico. El tálamo tiene la estructura simétrica y se encuentra entre la

corteza cerebral y cerebro medio, no sólo físicamente, sino también en términos de conexiones neurológicas.

Ubicación del tálamo

El tálamo es la estructura más grande entre el diencefalo (cerebro medio), y prosencefalo que es la parte delantera del cerebro. El diencefalo también incluye el epitálamo dorsal localizado y perithalamus. Desde los orígenes ontogénicos el epitálamo y perithalamus son diferentes, y se distinguen formalmente del tálamo. Hablando en términos anatómicos, el tálamo está situado en la parte superior del tronco cerebral, más cerca del centro del cerebro, por lo tanto, en una posición de enviar las fibras nerviosas hacia fuera de la corteza cerebral, y a todas las partes del cuerpo. En los seres humanos, el tálamo se puede dividir en dos mitades, que son prominentes en forma de bulbo-masas y están situadas oblicua- y simétricamente a cada lado del tercer ventrículo.

Papel del tálamo en el cuerpo

Su función básica en el cerebro es controlar el movimiento, el proceso de relevo sueño – vigilia y la información sensorial. Se le puede llamar la estación de relay del cuerpo, el cual toma la información sensorial de diferentes partes del cuerpo y se la pasa a la corteza cerebral. El paso de la información también sucede en la dirección inversa – la información también se transmite de la corteza cerebral al tálamo, que a su vez la envía a las otras partes del cuerpo. Para tomar un ejemplo, las aportaciones de la retina son enviadas a la región – núcleo geniculado lateral del tálamo, que a su vez se proyecta a la corteza visual primaria en el lóbulo occipital. Cada una de las áreas de retransmisión sensorial recibe proyecciones concretas a partir de la corteza cerebral.

La dependencia emocional se vincula a la historia de vida del sujeto. Nuestra personalidad se va formando en relación a nuestras primeras relaciones significativas. Las causas de la dependencia emocional se encuentra en los primeros vínculos donde las personas significativas del entorno del niño no le brindaron la suficiente valoración y reconocimiento que él es necesario para el desarrollo normal afectivo.

Todos tenemos necesidades que buscamos satisfacer. Necesidades básicas como lo es la alimentación, y necesidades más complejas que se vincula más con el desarrollo psicológico de la persona. Así la necesidad de afecto, de aprobación, de valoración es determinante en el desarrollo de la personalidad desde corta edad. Las causas de la dependencia emocional, siempre la vamos a encontrar allí en los primeros años de vida. El niño sintió temor de perder el afecto de sus padres, por lo que prefirió obedecerles pasivamente renunciando a sus propios deseos. Recuerdo ahora en un chico de 10 años que llegó a mi consulta. El grado de dependencia emocional con respecto a sus figuras parentales era tan importante, que era incapaz de verbalizar un pensamiento propio, y aún menos de explicitar

sus propios deseos. Una frase que repetía constantemente era “hago lo que me piden” comportamiento que repetía en el contexto terapéutico. El temor a la pérdida de amor de sus padres es tan grande que le genera inseguridad por lo que obedecen pasivamente.

La forma de vínculo familiar que se establece con el niño es el chantaje afectivo, si el niño se niega a hacer lo que los padres quieren amenazan con retirarle su amor. Generalmente uno de los padres o ambos, posee rasgos autoritarios de personalidad, haciendo renunciar al niño a sus propios intereses y deseos.

El niño ya desde pequeño busca la aprobación de sus padres sacando buenas notas, “portándose bien”, esto es, para estos padres, obedeciendo pasivamente. Son niños ejemplares desde el punto de vista disciplinario pero frecuentemente tiene problemas de aprendizaje, motivo por el cual muchas veces concurren a la consulta. Al no poder expresar sus emociones el niño encuentra afectada su capacidad creativa, aspecto por demás importante en el desarrollo del sistema cognitivo.

La autoestima del niño se ve deteriorada desde temprana edad, generalmente son niños tímidos, sus juegos preferidos son “tranquilos” pasan horas frente al ordenador o jugando al play station, de manera de “no molestar” a sus padres. Estos niños manifiestan importantes celos entre hermanos, en un grado importante, ya que el hermano es visto como posible rival que le hace peligrar el amor de sus padres. Si bien las causas de la dependencia emocional surgen desde temprana edad es el modelo de relación que el niño ha aprendido, el único que conoce y lo repite en las relaciones con los otros.

Para poder eliminar la dependencia emocional se tienen que seguir los siguientes pasos. Para ello es uno mismo el que debe tomar la decisión de cambiar para tener una mejor calidad de vida. Las personas que sufren de apego excesivo, no disfrutan de las relaciones, se enganchan en exceso y pierden su individualidad satisfactoria.

Hay más porcentaje de mujeres con este problema, aunque también hay hombres que lo sufren exactamente igual que cualquier mujer, con la desventaja de que les suele dar más vergüenza acudir a una consulta psicológica. Sienten que su hombría está en duda, cuando en realidad nada de eso tiene que ver, una autoestima baja puede acarrear este problema, independientemente del sexo de la persona.

1. Reconocer que hay un problema

Analiza. No solo existe la dependencia emocional en las relaciones de pareja, también se puede dar en amistades, compañeros, familia y personas del entorno. En general, es una situación que puede establecerse en cualquier ámbito. A

continuación, te ofrecemos un listado de situaciones y sentimientos para que evalúes si sufres este problema. Así, una persona con apego enfermizo o que tiene dependencia emocional se caracteriza por:

Su felicidad se centra en una sola persona, no disfruta de otra cosa que no sea estar con quien ama o aprecia.

Su alegría depende de cómo le tratan los demás y de lo que piensen de ella. Si se siente aceptado todo genial, pero como sienta que cae mal o que tienen mala opinión de ella, se esfuma la felicidad. Dependen en exceso de los demás para estar bien o mal.

Evitan a toda costa llevar la contraria para evitar enfrentamientos, le invade el temor a molestar o a ser rechazado.

Antepone el deseo de otros, al suyo propio, se siente como si no tuviera capacidad de decisión, su vida la manejan.

Solo se siente bien consigo mismo si se siente querido. Si no hay alguien a quien querer, se siente vacío, sin amor propio.

Le invade el miedo a menudo, miedo a perder a esa o esas personas que tanto ama o aprecia. Ese miedo le impide disfrutar como debería de las relaciones.

Cae fácilmente en los chantajes emocionales, no soportaría que por su culpa alguien se hiciera daño. Sacrifica su felicidad para dársela a otros.

Prefiere sufrir, antes que dejar a la persona a la que estás enganchado/a. No tienes la fortaleza de cortar un contacto porque tampoco siente que tiene la capacidad de salir adelante sin esa persona a la que quiere.

Necesitas al otro/a, sino la vida pierde total sentido.

El sentimiento de culpa está a menudo con ella. Siente que es el responsable de la felicidad de los demás, ya sea su pareja, familia, amistades, etc. Se siente con la obligación de contentar a los demás y si no lo hace se siente culpable.

Quiere tener el control de toda su vida, para tener la seguridad de que no le perderá. Se convierte en una especie de espía para seguir incluso las conversaciones que tiene con otras personas. Se obsesiona un poco con esa persona, deja de vivir su vida para seguir la del otro.

La persona está tanto en el centro de su vida, que sus amistades y demás pierden importancia para ella. Hay tendencia de aislamiento social, sólo le apetece estar con esa persona, y cuanto más tiempo diario mejor.

La relación genera ansiedad. La persona nunca está contenta porque quiere más, y sobre todo teme que la dejen, lo cual sería una catástrofe porque no se imagina la vida sin esa persona.

A cualquiera nos gustaría tener a alguien especial en nuestra vida, lo que diferencia a una persona no dependiente, es que cuando están solo/as pueden tener momentos de melancolía, pero eso no les detiene para seguir disfrutando de otras facetas de su vida. La persona con dependencia emocional necesita al otro para disfrutar.

En cambio la persona dependiente no puede estar sola, se deprime, su autoestima decae y no es capaz de disfrutar de la vida. Ha convertido la relación con el otro en una necesidad para creer sentirse bien...

2. Listado de cosas que perjudican y se hacen por amor o cariño

Una vez que ya has reconocido que tienes un problema y tienes el convencimiento de que quieres eliminar la dependencia emocional de tu vida, haz un listado de cosas que has llegado a hacer por alguien, que a ti te perjudicaban. Debes ser consciente de que una persona dependiente no se fija en su bienestar personal, prefiere contentar a la otra persona para no perderla.

Si quieres cambiar, lo primero que debes hacer es pensar en ti lo primero, que tu bienestar sea lo principal en tu vida.

¿Qué cosas tenía la otra persona que te perjudicaban?, ¿qué has hecho tú por el otro que a ti te hacía daño?, ¿has dejado de lado amistades, familia, actividades, estudios, desarrollo personal, etc..?, ¿te han tratado con el respeto que te mereces?, ¿Has hecho cosas que no están bien para no perderle?, ¿cómo ha sido tu estado emocional?, ¿sientes que has mendigado amor o afecto y has ido muy insistente detrás?

A parte de esta persona, ¿has tenido otras facetas en tu vida donde has disfrutado? Pueden ser aficiones, amistades, etc... ¿has aguantado muchas cosas negativas con tal de no perder a esa persona?

Es importante que hagas consciente el sufrimiento que has tenido por ser una persona dependiente. Piensa en todo lo negativo que te ha traído esa relación, de esta manera reforzarás tus ganas de cambiar y de eliminar la dependencia emocional.

3. Reforzar la autoestima para eliminar la dependencia emocional

El factor principal de cualquier dependencia es una autoestima baja. Hay muchas opciones para poder reforzarla, desde acudir a un profesional de la psicología hasta hacer bibliotecaria. En cualquier biblioteca hay libros muy interesantes sobre la autoestima.

Haz como si tuvieras que estudiar para el colegio, infórmate todo lo que puedas sobre reforzar tu autoestima y lee los libros que te parezcan más interesantes. De todos siempre se saca algo nuevo e instructivo.

“La mayoría de miedos de ser rechazado descansan en el deseo de ser aprobados por otras personas. No bases tu autoestima en sus opiniones”

-Harvey Mackay-

4. Aprender a estar solo/a

La vida es más bonita con amor, pero éste llega sanamente cuando uno se siente bien consigo mismo. No podemos tener una relación sana si antes no nos hemos desarrollado como personas.

Cuando uno mismo se ama y no necesita a los demás, es cuando está preparado para querer de una manera sana.

A todos nos gustaría tener una pareja ideal, personas a quien querer, etc... Pero una cosa es “necesitar” y otra muy diferente es “desear”. Cuando necesitas no funciona, porque si uno no se ama a sí mismo, tampoco podrá amar a los demás de una manera madura y sana.

Uno debe aprender a disfrutar de la vida sin pareja. Hay infinidad de cosas que hacer. Desarrolla tus habilidades, labra tu futuro, dedica tiempo a tus aficiones, haz amistades con gente buena, viaja, mira a tu alrededor para disfrutar de las pequeñas cosas, y sobre todo cuídate y ámate como te mereces.

Nuestra **metodología** de investigación fue analítica y la desarrollamos en 4 pasos: 1) Buscamos un tema de interés en común. 2) Buscamos experiencias que coincidieran con nuestra observación. 3) Llevamos a cabo la investigación basándonos en comportamientos psicológicos. 4) Analizamos las edades de las personas y las relaciones que tenían con su pareja

En nuestros **resultados** analizamos que nuestra hipótesis fue correcta ya comprobamos que la dependencia afectiva se da más frecuentemente en las señoritas que en los jóvenes de la misma edad.

Para ayudarnos a entender y poder explicar el “por qué” se da esta situación, nos basamos en las funciones del cerebro porque está comprobado que el tálamo de las mujeres es más grande que el de los hombres y como se sabe, éste controla las emociones y al ser más grande nos da una explicación lógica de lo que sucede emocionalmente en el padecimiento de la dependencia afectiva, el dependiente tiende a tener una necesidad del otro sin saberlo, lo que genera una inestabilidad tanto física como emocional (psicológica) y muchas de estas relaciones suelen ser muy poco constructivas.

El cerebro secreta sustancias químicas que llegan a ser muy adictivas como lo son la dopamina que es la causante de emociones placenteras y la sanación e influye

en el funcionamiento del cerebro en general. Otra sustancia es la serotonina que regula los estados de ánimo positivo y negativo y está asociada a los síntomas de la depresión cuando hay un déficit de secreción. Otra sustancia es la oxitocina que ayuda a forjar lazos permanentes entre amantes tras la primera oleada de emoción. Gracias a estas sustancias es cómo surge el amor y también a causa de su déficit se producen otras emociones, como la depresión e incluso la misma dependencia afectiva, hablando químicamente de ella.

Por lo tanto al concluir nuestra investigación entendimos a partir de qué se deriva, cuál es su tratamiento, las consecuencias que hay y de qué manera sanar el trastorno de dependencia afectiva.

Nuestra **conclusión** es que las mujeres en efecto, padecen más de dependencia afectiva y con la información correcta y tratamiento se puede tener una mejor estabilidad emocional.

También concluimos que tenemos que estar alerta de los síntomas que se presentan

Aparato crítico

“-Psicología (10/Marzo/2015.) ¿En qué consiste la dependencia afectivo-emocional? (01/Diciembre/2016.) <http://www.menssanapsicologia.es/en-que-consiste-la-dependencia-afectivo-emocional/>”

“Jorge Castello Blasco (24/Enero/2005) *Dependencia emocional: Características y tratamiento (Alianza Ensayo) Tapa blanda* (1/Diciembre/2016) http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA_DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf.”–

“<http://www.dependenciaemocional.org/caracteristicas.html>.”

“Ana Isabel Gutiérrez Salegui (abril de 2011) *Perfil Profesional* (1/Diciembre/2016) <http://www.gutierrezsalegui.com/p/perfil-profesional.html>”

“Cristina Pérez (6/Marzo/2003) *4 pasos para eliminar la dependencia afectiva.* (1/Diciembre/2016) <https://lamenteesmaravillosa.com/4-pasos-para-eliminar-la-dependencia-emocional/>”