



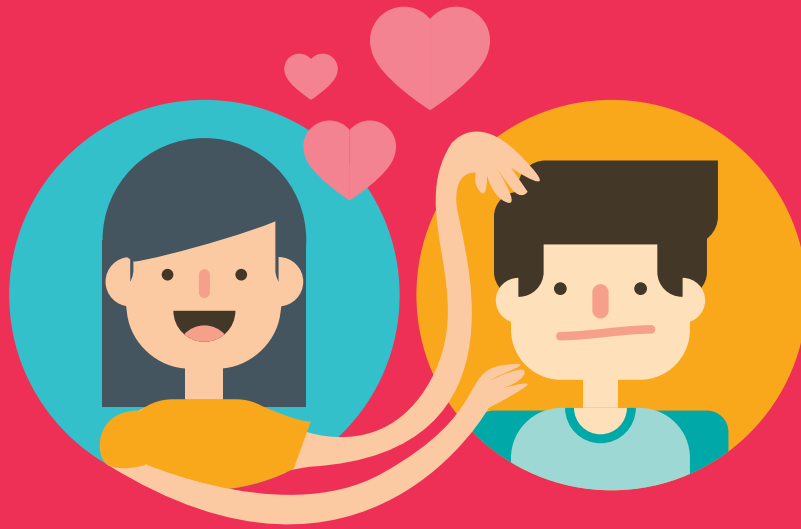
GUÍA INFORMATIVA UPC

Dependencia Emocional

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



¿QUÉ ES DEPENDENCIA EMOCIONAL?

RISO (2003) DEFINE ESTE FENÓMENO COMO APEGO A LA PAREJA, DONDE A PESAR DE LAS DIFICULTADES EN LA RELACIÓN, PRODUCE A LA PERSONA UN SÍNDROME DE ABSTINENCIA, EN EL QUE SE RECONOCEN TRES ASPECTOS:

BAJOS UMBRALES DE SUFRIMIENTO, BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, Y LA ILUSIÓN DE PERMANENCIA.

La dependencia emocional es definida por Castello (2005) como una dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en **la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.**

No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones sino en la personalidad; es decir, el conjunto de características que un dependiente despliega ante su pareja permanece con él aun cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente.



Ausencia de sentimientos



Amor, deseo de estar con el otro



Dependencia Emocional

¿CÓMO IDENTIFICO LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Continuo de los sentimientos en las relaciones afectivas en Castello, 2005.

Diferencias entre relacion de pareja saludable y dependencia emocional

RELACIONES DE PAREJAS FUNCIONALES



La necesidad del otro será más bien un deseo



Es saludable que exista cierto grado de intimidad que fortalezca los vínculos afectivos



Sitúan a la otra persona en lo alto de su escala de prioridades, junto a otras personas significativas y junto a sí mismo



La valoración (subjetiva) intenta adaptarse a las características reales del compañero



Existe un cierto grado de sumisión, de negociación



Relaciones de pareja equilibradas



No vive con el temor continuo de abandono

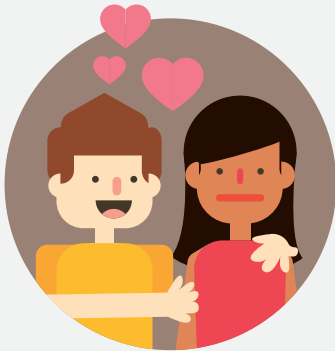


Conservan su individualidad / espacio



Ruptura traumática; cuanto más fuertes fueran los vínculos, más dolorosa.

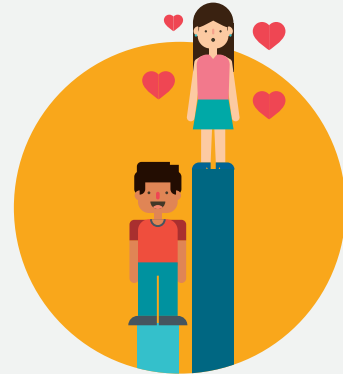
DEPENDENCIA EMOCIONAL



Es una necesidad absolutamente imprescindible



Desea la exclusividad absoluta, aislarse ambos del entorno



Sitúan a su pareja como la única y máxima prioridad en su vida



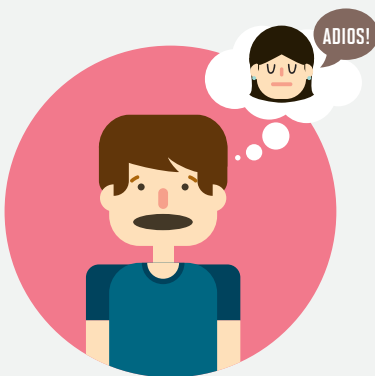
Sobrevaloración en todos los sentidos a su pareja



Sumisión incondicional



Relaciones de pareja claramente desequilibradas



Miedo permanente al abandono



Asume el sistema de valores de la pareja dejando de lado el propio



Sufre de manera mucho más pronunciada, a pesar de ser una relación nefasta; no supone un alivio

Por otro lado Beck (1990) la ubica como una adicción al amor por la pareja, que tiene como consecuencias negativas el déficit en el desempeño de las actividades sociales, laborales y familiares.

MIDE EN ÁREAS TU DEPENDENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

Las características que se analizaron se pueden identificar en el estudio de Castello, 2005, donde se citan tres áreas relevantes para el estudio: la relación con la pareja, con el entorno interpersonal y consigo mismo.

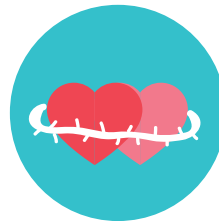
Es en estos tres pilares se encuentran características particulares:

En relación de pareja:



Necesidad excesiva del otro:

Necesidad emocional y ansiedad ante la pérdida.



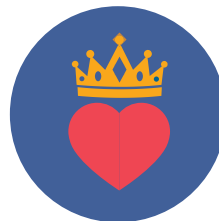
Deseos de exclusividad en la relación:

Desligarse del grupo, dedicarse solo a su pareja.



Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa:

La pareja es el centro de su existencia, acata todo lo que dice la pareja.



Idealización de la pareja:

Sobrevalora sus cualidades, "ser especial", elige parejas ególatras, dominantes, frías, etc.



Relaciones basadas en la sumisión y subordinación:

Para retener a la relación, las relaciones de los dependientes son asimétricas y desequilibradas.



Historia de relaciones de parejas desequilibradas:

O ha tenido una sola pareja y la prolongación es por miedo a la separación, o ha tenido algunas relaciones equilibradas, funcionales, pero que eran sólo de transición, por su temor a la soledad.



Miedo a la ruptura:

Pánico ante la sola idea de disolución de la relación, con posibilidad de padecer trastornos mentales: depresión, ansiedad tras una ruptura. Personales normales: "duelo".

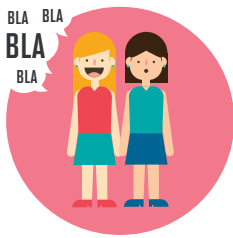
Personas dependientes: buscan otra persona que calme estas emociones.



Asunción del sistema de creencias de la pareja:

Asumir como irrefutables y propias ciertas ideas que pertenecen realmente a su pareja, las interioriza: "El culpable de que no funcione la relación soy yo por...". Verá al mundo con los ojos de su pareja.

En relaciones Interpersonales:



Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas:

Tener amistades únicas, que estés siempre a su disposición, que escuchen sus interminables conversaciones sobre su situación actual con su pareja o su insoportable estado de ánimo tras su ruptura.



Necesidad de agradar:

Busca la aprobación de los demás porque tiene el miedo al rechazo o a no gustar, lo que indica conflicto emocional subyacente, su autorechazo.



Déficit de habilidades sociales:

Como falta de asertividad, de expresión de intereses, demandas personales y emociones, carencia de empatía.

Relación autoestima y estado anímico:



Baja autoestima:

Emiten juicios de escasa valoración sobre sí mismos, no se respetan, no establecen límites, postergan sus intereses (carecen de afectos positivos hacia su persona). También realizan comentarios descalificadores y de inferioridad, autodesprecio y autorrechazo. Pueden no considerarse inferiores en otras facetas de su vida: laboral, etc.



Miedo e intolerancia a la soledad:

Cuando no están en pareja es frecuente que se mantengan muy ocupado/as para no conectarse con su miedo a la soledad, o intentan desesperadamente retomar la relación, por nefasta que haya sido, o de no ser posible, inmediatamente buscan otra relación.

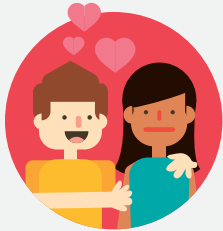


Estado de ánimo negativo:

Tristeza, nerviosismo, inseguridad personal y apatía, que corresponden con sus temores como la ruptura, el deterioro de la relación, las amenazas de abandono, la soledad, etc. Hay periodos de alegría, motivación y euforia, pero transitorios.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES

Castello, 2005.



Área de las relaciones de pareja



Área de las relaciones con el entorno interpersonal



Área de autoestima y estado anímico

Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él

Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas

Baja Autoestima

Deseos de exclusividad en la relación

Necesidad de agradar

Miedo e intolerancia a la soledad

Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa

Déficit de habilidades sociales

Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes

Idealización de la pareja

—

No distinguen que amar significa poder estar en una relación sin depender y sin limosnear atención y continuos pedidos de afirmación

Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación

—

Historia de relaciones de pareja desequilibradas

—

—

Miedo a la ruptura

—

—

No son conscientes de sí mismas ni de su derecho al bienestar

—

—

EN NUESTRA CONDUCTA ¿CÓMO SE IDENTIFICA?



EN MI FORMA DE PENSAR

Los pensamientos de desaprobación, no valer nada, no merecer amor, creer que la pareja es infiel, solo nos señalan el miedo excesivo a la separación y soledad que se dan para mantener a la persona al lado, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión impulsiva.

Beck (1990) resalta la presencia de “deberías”, visión catastrófica, polarización, lectura de pensamiento, control externo y culpabilidad.



EN MI FORMA DE ACTUAR

Aquí se evidencian en la persona conductas de reparación y comprobación: llamadas excesivas, revisión de redes sociales, y objetos personales. Estos comportamientos se dan para evitar la situación temida de abandono, con lo que se logra un alivio momentáneo.

Realmente, esta búsqueda de continuar con la pareja puede tomar dos formas: pasiva, mayormente, y sumisa o agresiva.



EN MI MANERA DE SENTIR

Es común encontrar los mecanismos de evitación y escape que hacen difícil el manejo del problema y sus consecuencias. Los sentimientos presentes son miedo, rechazo, abandono, rabia y culpa.

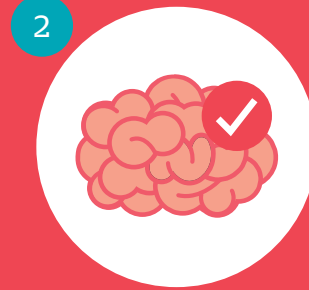
Por otro lado es importante el estudio de los celos excesivos, relacionados con miedo a la pérdida irreal de la pareja.

¿QUE HACER PARA MEJORAR?

ES IMPORTANTE RESALTAR QUE ANTE TALES PROBLEMAS ES **NECESARIO UN PROGRAMA DE CAMBIO**, SEGÚN IZQUIERDO & GÓMEZ-ACOSTA (2013).



1
Reconocer comportamientos inadecuados, evaluar las consecuencias, realizar conductas opuestas a estar dependiendo, estar realizando comportamientos alternativos a las que se realizan.



2
Cambiar los pensamientos, mejorar nuestros pensamientos, que se basa en el trabajo sobre el autoconcepto, concepto de la pareja y el sistema de creencias irracionales que se asume de la pareja. Por ejemplo: " Él es todo para mí", "Sin él soy una completa inútil", " La vida pierde sentido", "Yo hago todo lo que tú quieras y verás que así te amo", " Yo no importo".



3
Entrenamiento en expresión adecuada de la comunicación, expresar nuestros derechos, resolver adecuadamente los problemas.



4
Disminuir la posibilidad de lo que pienso a través de pruebas de exposición en la realidad. Es decir, tolerar la incomodidad de estar sola, de las ideas que se presentan sin que estas te convenzan.

BIBLIOGRAFÍA

Izquierdo, S & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia Afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. Artículo publicado en la Revista Avances de la Disciplina. 1(7), 81-91. Recuperado el 20 de mayo del 2015, en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>.

Castello, J. (2005). Dependencia Emocional: Características y Tratamiento. Madrid.: Alianza Editorial.

Beck, A. (1990). Con el amor no basta. Barcelona, España: Paidós.

Riso, W. (2003). ¿Amar o depender? Bogotá: Grupo Editorial Norma.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

