



“Universidad de San Isidro “Dr. Plácido Marín”

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Entre la dependencia emocional y la autonomía: influencias de las manifestaciones culturales en la construcción de vínculos afectivos. Análisis de la serie argentina Envidiosa (2024) y del fenómeno couple goals

Candela María Vitale

44.351.746

Año: 2025

Docente: Cristian Secul Giusti

ÍNDICE

1.RESUMEN.....	2
2.INTRODUCCIÓN.....	3
Tema.....	3
Pregunta de investigación.....	3
Descripción y justificación.....	3
Objetivos.....	5
3. ESTADO DEL ARTE.....	6
4. MARCO TEÓRICO.....	10
5. METODOLOGÍA.....	13
6. DESARROLLO.....	15
El surgimiento del concepto “dependencia emocional”.....	15
Envidiosa y los ideales que moldean nuestros vínculos afectivos.....	16
El detrás de escena de la ficción.....	22
¿Será mi media naranja?.....	23
Los síntomas que desarrolla una persona con dependencia emocional.....	26
La influencia de las manifestaciones culturales en la construcción de nuestros vínculos.....	26
Las redes sociales, intimidad y exposición	28
El fenómeno couple goals y el amor romántico	30
¿Cuándo una relación de pareja se considera sana?	34
7.CONSIDERACIONES FINALES.....	36
8.REFERENCIAS.....	38
9.ANEXOS.....	41

RESUMEN

Los discursos culturales inciden de manera constante en nuestra forma de vincularnos afectivamente. Series, películas, redes sociales, programas de televisión y radio influyen en las ideas que tenemos sobre el amor, la pareja y la soledad, configurando modelos idealizados que muchas veces se contraponen con nuestras experiencias reales. Este Trabajo Final de Grado busca analizar cómo las manifestaciones culturales contemporáneas contribuyen a reforzar estereotipos ligados a la dependencia emocional y a la estigmatización de la soledad, a partir del análisis de dos casos específicos: la serie argentina *Envidiosa* (2024) y el fenómeno de los *couple goals* en redes sociales, especialmente en la plataforma *Instagram*.

La investigación parte del interés por comprender cómo estos discursos culturales impactan en la construcción de nuestros vínculos afectivos, y se propone problematizar la dependencia emocional no como una patología individual, sino como una forma de vinculación moldeada por mandatos y representaciones sociales que atraviesan nuestra vida cotidiana. A su vez, se cuestionan los modelos de amor romántico que aún predominan en la cultura popular, los cuales tienden a reforzar expectativas idealizadas sobre las relaciones.

Desde una perspectiva interdisciplinaria que articula psicología, comunicación, sociología y estudios culturales, el trabajo busca visibilizar las presiones sociales que afectan la forma en que las personas se relacionan en la actualidad, y ofrecer herramientas para construir vínculos más conscientes y saludables. A nivel social, se propone una reflexión crítica sobre los ideales afectivos que circulan en las plataformas digitales y medios masivos. En cuanto al aporte práctico, se espera que el análisis sea de utilidad para profesionales de la psicología, la sociología, la educación y la comunicación ya que aborda las problemáticas relacionales actuales. Finalmente, se busca aportar nuevas miradas sobre la influencia de los discursos culturales en la configuración de los lazos afectivos.

2. INTRODUCCIÓN

Tema

Entre la dependencia emocional y la autonomía: influencias de las manifestaciones culturales en la construcción de vínculos afectivos. Análisis de la serie argentina *Envidiosa* (2024) y del fenómeno *couple goals*.

Preguntas de Investigación

¿Cómo las manifestaciones culturales contemporáneas, como la serie argentina *Envidiosa* y los discursos sobre el amor en redes sociales influyen en la construcción y percepción de nuestros vínculos afectivos?

¿De qué manera las redes sociales contribuyen a la idealización de los vínculos afectivos?

¿En qué medida persisten en la actualidad estereotipos y mandatos culturales que condicionan las formas de vincularse, las concepciones de éxito y los modelos de pareja socialmente legitimados?

¿De qué manera los mandatos sociales influyen en que sigamos manteniendo ciertas relaciones, incluso cuando sentimos que ya no nos aportan nada positivo?

Descripción y justificación

El presente trabajo se propone comprender y explorar la incidencia que las manifestaciones culturales contemporáneas, tales como series de televisión, películas y redes sociales, ejercen en la construcción de los vínculos afectivos en nuestra sociedad actual. En particular, se explora cómo estas expresiones culturales influyen en la tensión que existe entre la dependencia emocional y la autonomía, dos dimensiones fundamentales en la manera en que las personas se relacionan afectivamente.

La serie argentina *Envidiosa* y los discursos que circulan en redes sociales sobre el amor y la pareja, como el fenómeno denominado *couple goals*, son los casos elegidos para esta investigación. A través de su análisis, se busca explorar cómo estos productos culturales contribuyen a reforzar ciertos estereotipos y representaciones, tales como la idealización del amor romántico, la estigmatización de la soledad y la normalización de la dependencia emocional. Asimismo, se examina de qué modo estos discursos condicionan las expectativas relacionales de los individuos y cómo tensionan la posibilidad de vivir vínculos afectivos más equilibrados, basados en la autonomía emocional.

Este estudio parte de la premisa de que la dependencia emocional no debe ser entendida exclusivamente como una patología individual, sino como una forma de vínculo culturalmente atravesada y socialmente construida. Por lo tanto, resulta fundamental repensar y problematizar estas formas de relacionarse para visibilizar las presiones sociales que hay por detrás. Además, se propone brindar herramientas conceptuales y prácticas de la psicología y comunicación para entender esta problemática.

La relevancia social de esta investigación radica en la necesidad de comprender las tensiones que enfrentan las generaciones actuales al establecer vínculos en un contexto atravesado por manifestaciones culturales y redes sociales que refuerzan constantemente ciertos estereotipos. Así, este trabajo aporta una mirada crítica y multidisciplinaria que contribuye tanto al debate académico como a la práctica profesional, con el fin de fomentar relaciones afectivas más equilibradas y saludables en nuestra sociedad contemporánea.

Mi motivación para investigar este tema surge de mi interés en comprender cómo me vinculo y reflexionar sobre los criterios que influyen en la elección de mis vínculos, junto con la necesidad de analizar cómo las generaciones actuales construyen sus relaciones. Además, me interesa explorar la articulación entre la psicología y la comunicación, ya que considero que este enfoque interdisciplinario resulta clave para analizar los vínculos desde una perspectiva contemporánea, observando cómo se representan en espacios como las series y las redes sociales. A través de esta investigación, busco ofrecer información valiosa que contribuya a promover vínculos más conscientes.

Objetivos

Objetivo general:

Analizar cómo las manifestaciones culturales contemporáneas específicamente la serie argentina *Envidiosa* y los discursos en redes sociales, bajo el hashtag *couple goals* influyen en la construcción de los vínculos afectivos.

Objetivos específicos:

- Identificar cómo la serie *Envidiosa* representa y problematiza la dependencia emocional y la autonomía, poniendo en escena la presión social por "estar en pareja" y la idealización del amor romántico.
- Explorar de qué manera los discursos y representaciones en redes sociales, vinculados al fenómeno *couple goals*, promueven expectativas irreales y contribuyen a la comparación constante y a la frustración.
- Observar cómo estas manifestaciones culturales refuerzan la estigmatización de la soledad y afectan la percepción social de la autonomía emocional como una forma de éxito personal, en el contexto cultural actual.
- Problematizar la visión negativa habitual sobre la dependencia emocional, reconociéndola como una dimensión natural y socialmente construida de la experiencia humana, y explorar cómo se puede encontrar un equilibrio saludable entre dependencia y autonomía en un entorno mediado por discursos culturales.

Palabras clave: Dependencia emocional - Autonomía emocional -Vínculos afectivos en las manifestaciones culturales - Estigmatización de la soledad - Amor romántico

3. ESTADO DEL ARTE

El presente estado del arte incluye investigaciones y estudios previos que fueron escritos antes de este Trabajo final de grado. La selección de producciones previas ayuda a contextualizar la temática elegida. Asimismo, posibilita conocer desde qué perspectivas se aborda el análisis de del presente documento. Contribuye a enriquecer la investigación, añadir ángulos de estudio y abrir la posibilidad de integrar una mirada concreta y crítica sobre el tema. Estos son los trabajos encontrados:

1. **“Idealización de contenidos en Instagram y sus consecuencias sobre la autoestima”, Alba González Montaos (2022).**
<https://iddigitalschool.com/investigacion-tfm/idealizacion-de-contenidos-en-instagram-y-sus-consecuencias-sobre-la-salud-mental-de-los-jovenes/>

Este trabajo analiza la relación existente entre Instagram y la salud mental de los jóvenes dando cuenta de que el contenido idealizado que se publica en esta red social puede tener repercusiones negativas como la ansiedad o la depresión entre sus usuarios.

Para conocer los efectos negativos que puede ejercer Instagram entre los jóvenes, este trabajo ha llevado a cabo una metodología cualitativa a través de la realización de dos focus group a una muestra perteneciente al público joven.

Esta investigación me resulta útil para evidenciar cómo, en las redes sociales, se construye y difunde de manera constante una imagen distorsionada de la realidad. Esta representación idealizada de las personas y sus vidas muchas veces dificulta reconocer quién se encuentra detrás de cada perfil y comprender qué está atravesando realmente en su vida cotidiana.

Relacionándolo con mi trabajo final de grado, en Instagram se muestran “parejas perfectas”, “vínculos ideales” provocando en el resto el deseo de tener ese algo que en realidad no existe.

2. La dependencia emocional y su relación con los estilos de apego en jóvenes del AMBA, Catalina Picardi (2023).
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18920/1/dependencia-emocional-relacion.pdf>

Mi trabajo tiene un enfoque psicológico donde requiero entender el concepto de dependencia emocional. En este texto se explica de manera detallada este concepto que enriquece mi investigación.

En el texto se define a la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Las adicciones no tratan únicamente sobre las conductas originadas por el consumo problemático de sustancias, sino que existen otros patrones de conducta, los cuales en numerosas ocasiones pasan desapercibidos, que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas. En el caso de la dependencia emocional, la noción de dependencia se sustenta en la necesidad de otra persona, tal como sucede en las adicciones a sustancias químicas. El dependiente emocional precisa continuamente de la otra persona, requiriendo del contacto y la aprobación constante de aquella.

3. Mecanismos en la construcción del amor romántico, Melina Flores Fonseca. (2018).
<https://www.redalyc.org/journal/884/88460080012/html/>

Las personas pasan gran parte de su día mirando series, películas o consumiendo redes sociales. Los medios de comunicación se han convertido en uno de los principales agentes de transmisión de ideas, comportamientos, valores, conocimientos, roles e incluso emociones.

Este texto me sirve para entender la idea de “amor romántico” que vemos constantemente en películas y series. El concepto de ideal romántico, gira en torno a una construcción social que se encarga de idealizar, con la finalidad de que las mujeres sueñan con la figura del príncipe azul y que amen incondicionalmente (sin condiciones), se refuerza la idea de la mujer sumamente dependiente de la figura del hombre que constantemente necesita su protección y afecto. Esta construcción

de amar da lugar a una serie de mitos y creencias socialmente compartidas sobre la supuesta “naturaleza” del amor.

4. “Envidiosa” y la situación actual de las mujeres, Rosana López Rodríguez. (2024).

<https://www.perfil.com/noticias/elobservador/envidiosa-y-la-situacion-actual-de-las-mujeres.phtml>

Hasta el momento no he encontrado una investigación académica que analice el fenómeno de la serie *Envidiosa* pero encontré este artículo abre un debate de cuál es el rol de las mujeres, cómo ha cambiado a lo largo de la historia y también relaciona a la serie con la política.

Se subraya el impacto cultural y mediático de la serie que instaló un debate público y fue un éxito global lo que valida que *Envidiosa* es un objeto relevante de estudio en la cultura contemporánea y hay una vacancia sobre el tema.

5. Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de Fear of Missing Out (FoMO), Rodrigo Martin. (2023).

https://www.researchgate.net/publication/376608353_Adaptacion_y_validacion_al_contexto_argentino_de_la_escalade_Fear_of_Missing_Out

Este artículo resulta especialmente relevante para esta investigación, ya que analiza el fenómeno del “FOMO” (el miedo a perderse de algo) es una característica creciente en el comportamiento de los usuarios de redes sociales. Este miedo se vincula directamente con la necesidad de pertenencia, la validación constante y la angustia ante la posibilidad de exclusión, sentimientos que muchas veces están asociados a la soledad no deseada. En este sentido, el texto permite comprender cómo las plataformas digitales, lejos de fomentar vínculos reales y significativos, pueden reforzar la ansiedad, inseguridad y la dependencia emocional, al exponer constantemente a las personas a comparaciones y a ideales de vida afectiva que no siempre se ajustan a la realidad.

En el marco de mi investigación, que analiza cómo las manifestaciones culturales contemporáneas influyen en los vínculos afectivos, el FOMO representa

una variable clave para entender el malestar que genera la idealización de relaciones en redes y la presión por no estar solo. Al demostrar que el miedo a la exclusión y la necesidad de aprobación constante están fuertemente presentes.

6. #Couplegoals: Self-Esteem, Relationship Outcomes, and the Visibility of Romantic Relationships on Social Media, Shelby Hughes, Amanda Champion, Kailie Brown y Cory L. Pedersen, (2021).

https://www.researchgate.net/publication/348236634_Couplegoals_Self-Esteem_Relationship_Outcomes_and_the_Visibility_of_Romantic_Relationships_on_Social_Media

El estudio investiga el fenómeno *couplegoals* en Instagram y examina cómo estas representaciones idealizadas de relaciones en las redes sociales luego traen consecuencias en el autoestima y en los vínculos de quienes consumen ese contenido. Este trabajo es especialmente valioso para mi investigación, ya que ofrece evidencia empírica sobre el modo en que estos discursos visuales pueden influenciar a comparaciones constantes y generar frustración de aspirar a ideales difícilmente alcanzables.

7. Podcast: Las trampas del amor en la época de redes, Luciano Luterau. (2024).

<https://open.spotify.com/episode/2kEkX80RfvYf1D9YRjnAZz?si=tgfQc0vpTi2W0MHa0d8frQ>

En esta entrevista, el psicólogo Luciano Luterau expone su perspectiva sobre los cambios que atravesaron los vínculos amorosos en la sociedad contemporánea. Su análisis resulta adecuado para mi investigación, ya que aborda los desafíos actuales a la hora de establecer y sostener relaciones afectivas en un contexto atravesado por las manifestaciones culturales del presente. La mirada de Luterau constituye una oportunidad para reflexionar sobre cómo desarrollar vínculos saludables y conscientes, y atender a las complejidades y transformaciones propias de nuestro tiempo.

4. MARCO TEÓRICO

Este apartado desarrolla los principales conceptos que sustentan el análisis teórico del presente trabajo, centrado en la tensión entre dependencia emocional y autonomía en el contexto de las manifestaciones culturales contemporáneas.

La forma en la que nos relacionamos está atravesada profundamente por mandatos sociales e ideales sociales que se manifiestan en series, películas, redes sociales que influyen de manera directa en nuestras ideas sobre el amor, la pareja y la soledad. La serie *Envidiosa* es una muestra de esta influencia: en ella se representa a la mujer soltera como insatisfecha o incompleta, reforzando estereotipos que asocian el bienestar y éxito con estar en pareja. En este contexto, la soledad se presenta como un problema que debe resolverse, lo cual refuerza la estigmatización de la soledad.

A lo largo de sus dos temporadas, la serie muestra la presión social por “estar en pareja” y da cuenta cómo el personaje principal en su búsqueda por ser parte de un vínculo amoroso reproduce patrones de dependencia emocional, ya que se conforma con cualquier persona para no estar sola. La soledad, en este caso, está representada como un síntoma de fracaso personal, reforzando la creencia de que sólo a través de una relación amorosa es posible ser feliz y cumplir metas personales.

El amor romántico, tal como es representado en muchos relatos actuales, perpetúa la idea de fusión, de completitud a través del otro, lo que refuerza la dependencia. Este tipo de discursos dejan poco espacio para una vivencia del amor que incluya la autonomía, el respeto por la individualidad y el desarrollo personal.

Desde la psicología, autores como Gabriel Rolón (2012) señalan que "el miedo a la soledad es uno de los grandes motores de las elecciones afectivas", esto quiere decir que muchas veces nos vinculamos para evitar ese vacío, no por una verdadera conexión. La dependencia emocional surge entonces como una respuesta a ese temor: "se busca al otro no como un compañero, sino como un salvavidas" (p. 124).

Jorge Castelló (2005), uno de los psicólogos y autores más relevantes en el ámbito de la dependencia emocional la define del siguiente modo: es la necesidad afectiva extrema, que una persona siente hacia otra, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Alejandro Vera (2023), le agrega a esta definición que en realidad es la necesidad afectiva extrema que se intenta satisfacer a través del otro (p.98). Además, Castelló (2005) añade entre las características de estas personas, se destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja, la sumisión hacia ella, la idealización del compañero-a, una autoestima extremadamente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas (p. 99).

Por su parte, Walter Riso (2003) propone que el amor debe ser una experiencia libre de apegos destructivos y basada en la autonomía. Riso afirma que "el amor maduro, el verdadero amor, es un amor que respeta la individualidad de cada uno" (p. 76). Sin embargo, este enfoque se olvida de una dimensión inevitable del ser humano: la necesidad de vínculo, ya que somos seres sociales. La autonomía emocional no implica desconexión o desapego, sino una forma más consciente y sana de establecer vínculos. En palabras de Riso (2003), "el amor debe ser liberador, no un mecanismo de control o dependencia" (p. 79).

La cultura contemporánea también exalta la autosuficiencia como sinónimo de éxito. El ideal del "yo puedo solo" convive de manera tensa con la necesidad afectiva inherente al ser humano. En redes sociales, esta tensión se expresa en mensajes contradictorios: por un lado, se promueve la independencia y la superación personal; por otro, se viralizan imágenes de parejas perfectas bajo hashtags como *couplegoals*. Esta dualidad genera confusión y frustración, sobre todo en las generaciones más jóvenes, que sienten la presión de ser autónomos y emocionalmente estables, pero al mismo tiempo buscan desesperadamente encajar en el ideal romántico que las redes promueven.

El término *couple goals* se refiere a aquellas parejas cuyas acciones, gestos o imágenes en redes sociales son percibidos como ejemplos ideales de una relación amorosa. Estas representaciones suelen mostrar momentos de complicidad, apoyo mutuo y felicidad plena, y son utilizadas por otras personas como referencia o inspiración para sus propias relaciones. Este fenómeno, particularmente fuerte en

la red social Instagram genera una constante comparación entre la vida afectiva propia y las relaciones ajenas. Por ejemplo, fotografías de viajes, regalos, aniversarios y gestos “perfectos” se convierten en un estándar relacional ficticio, que muchas veces alimenta la frustración y la búsqueda de relaciones idealizadas que se ajusten a lo que vemos en las redes sociales. Como advierte Rivera Santiago (2024), el fenómeno de los *"relationship goals"* no solo moldea expectativas irreales, sino que también puede distorsionar la percepción dentro de las relaciones reales, presentándose como un “fracaso” si nuestra relación no cumple con lo que se ve en redes.

Frente a este panorama, es fundamental repensar la dependencia emocional no como una patología en sí misma, sino como una forma de vínculo que puede tener matices saludables o problemáticos según el grado en que se mantenga el equilibrio. Es posible pensar que la dependencia emocional no es necesariamente negativa, sino que se convierte en problemática cuando se pierde el balance con la autonomía personal. Como seres sociales, necesitamos del otro, pero también debemos ser capaces de sostener nuestra identidad más allá del vínculo.

La autonomía emocional, entendida como la capacidad de autorregular las propias emociones sin que estas dependan exclusivamente del otro, no implica desconexión o desapego, sino una forma más consciente y sana de establecer vínculos. Es, en definitiva, lo que permite que una relación sea un espacio de elección.

Este desequilibrio se ve acentuado en los modelos de amor que todavía predominan en la cultura popular. El ideal del amor romántico, aquel que promete plenitud, destino compartido y fusión absoluta, sigue estando presente en las narrativas culturales actuales, desde comedias románticas hasta series dramáticas y publicaciones virales en redes sociales. Este modelo de amor fomenta ideas como la exclusividad absoluta, la dependencia emocional como prueba de amor, y la noción de que el amor “todo lo puede”. Este tipo de representaciones no solo refuerzan vínculos tóxicos o poco saludables, sino que también dejan poco espacio para formas de amor libres, más horizontales y menos idealizadas.

En este sentido, las manifestaciones culturales contemporáneas cumplen un rol ambivalente: por un lado, reflejan las tensiones reales que vivimos entre

autonomía y necesidad de vincularnos; por otro, contribuyen a reproducir imágenes e ideales que muchas veces están lejos de representar vínculos sanos. Esta contradicción genera una fuerte presión social: se espera que una persona sea autónoma y emocionalmente estable, pero al mismo tiempo se le hace creer que su vida solo estará completa si encuentra “a su media naranja”.

La soledad ha sido objeto de interés en la sociología por su carácter subjetivo y estigmatizante. Se entiende como un sentimiento de falta de compañía y de conexión social (Weiss, 1973), aunque sus manifestaciones están condicionadas por factores como normas, contextos y edad. Si bien se vive a nivel individual, la soledad se encuentra atravesada por significados sociales que influyen en cómo es percibida y expresada.

En este marco, el estigma constituye un proceso social que refuerza la carga negativa asociada a la soledad. Este proceso implica estereotipos y prácticas de discriminación, situados en contextos socioculturales y de poder que reproducen la estigmatización (Tyler & Slater, 2018). De este modo, la soledad no solo remite a una experiencia personal, sino también a una construcción social que puede fomentar la exclusión.

Comprender cómo estos discursos culturales moldean nuestras formas de vincularnos permite debatir sobre qué representaciones promovemos y cuáles deberíamos cuestionar para construir relaciones más sanas y conscientes.

5. METODOLOGÍA

La selección de una metodología permite definir cómo se llevará a cabo la investigación en el acercamiento a campo. En este Trabajo Final de Grado, se empleó una metodología cualitativa buscando comprender cómo las manifestaciones culturales contemporáneas, como series, redes sociales y discursos digitales, inciden en la construcción de vínculos afectivos, particularmente en la tensión entre dependencia emocional y autonomía.

En primer lugar, se realizó un análisis de contenido de la serie argentina *Envidiosa* (2024), seleccionando escenas clave que permitan identificar discursos, estereotipos, narrativas y mandatos culturales relacionados con el amor, la soledad y las relaciones afectivas. Se prestó especial atención a la forma en que se representa la figura de la mujer, el ideal de pareja y la estigmatización de la soltería.

En segundo lugar se llevó a cabo un relevamiento de publicaciones etiquetadas con el hashtag *couplegoals* en Instagram, focalizando en las representaciones visuales y textuales que caracterizan a este tipo de publicaciones en pareja. Este análisis se centró en la forma en que estas imágenes promueven la comparación social, refuerzan expectativas románticas irreales y condicionan la percepción del amor.

Se abordó una perspectiva interdisciplinaria que articula conceptos provenientes de la psicología (dependencia emocional, autonomía afectiva), los estudios culturales (construcción simbólica de subjetividades, representación mediática) y la comunicación (análisis del discurso, manifestaciones culturales, redes sociales). Para ello, se utilizaron los aportes teóricos de autores como Alexandra Kohan (2024), Gabriel Rolón (2012), Walter Riso (2003) y Jesús Martín-Barbero (1987).

Además del análisis de contenido, se incorpora una entrevista en profundidad a una psicóloga, con el objetivo de enriquecer la investigación con una perspectiva profesional sobre la dependencia emocional. Esta instancia permite contrastar los discursos culturales analizados con la experiencia clínica, aportando una mirada experta sobre cómo se manifiestan estas problemáticas en la vida cotidiana, y qué herramientas propone la psicología para promover vínculos más saludables y autónomos. Asimismo, se incluye una conversación con Carolina Aguirre, guionista de la serie *Envidiosa*, cuya visión creativa y narrativa permitirá comprender las intenciones, referencias culturales y decisiones en la construcción de la ficción.

6. DESARROLLO

El surgimiento del concepto “dependencia emocional”

La dependencia emocional suele ser vista negativamente, pero esta forma parte de la naturaleza humana debido a que somos seres sociales. Cuando nacemos estamos en un estado de indefensión donde para sobrevivir necesitamos de otro que nos cuide y nuestra identidad o lo que conocemos como psiquis comienza a organizarse o armarse a partir de este otro. Según Donald Winnicott (1963), “el infante es al mismo tiempo dependiente e independiente” desde una etapa muy temprana (p. 84), lo que refleja que la dependencia no solo es inevitable, sino también constitutiva de nuestro desarrollo. El desafío, entonces, es poder elaborar ciertas etapas evolutivas para no quedar en ese estado de dependencia tan primitivo.

Un adulto completamente aislado podría representar una patología o un signo de alerta, ya sea por una soledad extrema o por la dificultad para establecer vínculos empáticos. Hay que entender el tipo de dependencia que se establece. En la infancia, la dependencia es vertical: una persona cuida y otra es cuidada, una provee y la otra recibe. En la adultez, en cambio, el ideal es la interdependencia: un vínculo horizontal en el que ambas partes se sostienen mutuamente, dan y reciben. Sin embargo, muchas personas atraviesan dificultades para realizar esta transición y terminan replicando dinámicas de dependencia primitiva, buscando relaciones en las que alguien los cuide, los provea o por el contrario, ejerciendo ese rol de forma dominante, lo que puede dar lugar a vínculos tóxicos.

Mucho antes de que el término “dependencia emocional” se popularizara en el campo psicológico, Sigmund Freud (1905) ya había sentado las bases para comprender cómo se forman los lazos afectivos y las primeras formas de dependencia en la primera infancia. En el marco de sus teorías sobre el desarrollo psicosexual, Freud analizó especialmente la relación madre-hijo y la dependencia del niño hacia sus figuras parentales, señalando cómo estas experiencias tempranas influyen profundamente en la construcción del psiquismo y en los modos vinculares que se replican a lo largo de la vida.

El concepto de dependencia emocional ha sido abordado y desarrollado por varios psicólogos contemporáneos, quienes han explorado sus implicaciones tanto en la psicología clínica como en las relaciones interpersonales. A continuación citaré a profesionales que hablan sobre el concepto dependencia emocional.

Walter Riso (2003) describe la dependencia emocional como una forma de “apego afectivo” que, más allá de ser un deseo romántico normal, se vuelve patológica cuando el sujeto pierde capacidad de autocontrol y autonomía. Según Riso, se trata de una adicción psicológica, no a sustancias, sino al vínculo, donde la persona no puede renunciar a la relación aun cuando reconoce que es dañina. Este proceso conlleva síntomas similares a los de una adicción, incluyendo síndrome de abstinencia afectiva (pp. 31-33).

Alejandro Vera (2023) complementa esto afirmando que la dependencia emocional radica en la creencia de que “sólo a través del otro es posible satisfacer necesidades afectivas propias” (p.98). Además, enfatiza que estas relaciones suelen basarse en la idealización del otro, baja autoestima y temor a la soledad como factores estructurales.

Gabriel Rolón (2012) no formula una definición pero aporta una clave psicoanalítica crucial: “El miedo a la soledad es uno de los grandes motores de las elecciones afectivas” (p. 124). Desde esta perspectiva, muchas personas buscan compañía para llenar un vacío, no por una conexión genuina y así se reproducen patrones de dependencia.

Envidiosa y los ideales que moldean nuestros vínculos afectivos

Envidiosa es una serie argentina creada por Florencia Percia en 2024 y protagonizada por la actriz Griselda Siciliani, esta serie combina comedia, drama, romance y sátira para retratar los mandatos sociales y las presiones por “estar en pareja” que siempre existieron y que hoy en día siguen presentes. Esto se muestra a través de su personaje principal, Vicky, una mujer soltera de 40 años que constantemente siente que necesita conseguir pareja para sentirse socialmente validada, realizarse personalmente y no ser una “fracasada”.

En una entrevista en el podcast *La cruda* (2024) la psicoanalista Alexandra Kohan, afirma que "aún hoy hay personas a las que les cuesta disolver una relación porque hay una idea de que si una relación termina es un fracaso y si continúa es un éxito".

También la serie demuestra el temor de la protagonista por quedarse sola, lo que la lleva a vincularse desde la necesidad de apego y no desde la autonomía. Esta tensión constante reproduce muchos de los rasgos característicos de la dependencia emocional, como la búsqueda de aprobación, el miedo al abandono y la idealización del otro.

En este sentido, *Envidiosa* se convierte en un caso relevante para analizar cómo las representaciones culturales modelan y refuerzan ciertos estereotipos e ideales que afectan la forma en que nos vinculamos.

En la serie *Envidiosa* podemos relacionar a la protagonista Vicky con el estereotipo de la "Susanita", personaje que surge de la historieta *Mafalda*, creada por Quino. Resulta interesante detenerse en esta figura, ya que con el tiempo el nombre "Susanita" dejó de ser solo un personaje de ficción para convertirse en un concepto cultural en sí mismo. Decir "Susanita" implica referirse a un conjunto de valores tradicionales asociados a un modelo de mujer conservadora, cuya realización personal pasa exclusivamente por casarse y tener hijos.

En la actualidad, el feminismo y parte de la sociedad se han cuestionado estos mandatos, la idealización del amor romántico y la figura del marido como meta principal de vida. Aunque llama la atención como hoy en día este tipo de historias siguen estando vigentes y siendo tan exitosas.



Foto 1: En una de las viñetas, Susanita imagina casándose y teniendo hijos, reafirmando su rol estereotipado de "mujer tradicional" (*Mafalda*, Quino 1964-1973)

En el primer episodio de la serie, se presenta a Vicky como una mujer profundamente atravesada por los mandatos sociales vinculados al amor y la vida en pareja. Desde el comienzo, se ve su obsesión por casarse y tener hijos, al punto de sentir envidia por sus propias amigas que ya lograron “formar una familia”. Esta presión se manifiesta en frases como: “*Se piensa que me ganó porque está casada y tiene dos hijos, pero no me ganó por eso, porque para ganar te tenés que casar con alguien bien*” (capítulo 1, minuto 3:26). Durante las escenas no solo expone la competencia que tiene con otras mujeres, sino también cómo el matrimonio para ella es percibido como un indicador de éxito personal y social.

El título de la serie, *Envidiosa*, no es casual: la envidia se posiciona como uno de los ejes centrales del relato. La envidia, entendida como una emoción que se construye siempre en relación a otro, no se trata de desear lo que el otro tiene, sino de no soportar que el otro lo tenga. Implica una gran dificultad para empatizar con la alegría ajena y una imposibilidad de celebrar los logros del otro. Esto es justamente lo que atraviesa Vicky, la protagonista de la serie, quien experimenta sentimientos de envidia incluso con sus propias amigas.

Según Melanie Klein (1984), “La envidia es el sentimiento de enojo de que otra persona posee y disfruta de algo deseable, siendo el impulso envidioso el de quitárselo o estropearlo” (p. 176).

En la entrevista a la psicoanalista Kohan, publicada en *La Cruda* (2024), el conductor Miguel Granados le pregunta si es posible curar o tratar la envidia. La especialista explica que la envidia es un sentimiento primario e involuntario que, en muchas ocasiones, no tiene que ver con lo que uno desea, sino con que no quiere que otro lo tenga. A partir de ello, señala que “hay gente que vive mirando al otro”: las personas envidiosas tienen la creencia de que alguien está disfrutando y viviendo una vida satisfactoria, aunque eso no sea necesariamente cierto. Además, Kohan describe la envidia como una forma de proyección, en la que “le proyectamos al otro lo que queremos”, algo que se vuelve particularmente evidente en las redes sociales, donde muchas personas creen que al mirar las publicaciones “todos la están pasando bien menos yo” (2024).

En el programa *Blender* (2025), la misma especialista habla particularmente de la serie *Envidiosa* y dice que para la protagonista esa envidia es un síntoma porque le impide un montón de cosas de la vida, como, hacer relaciones y ser feliz.

Para comprender el origen de la obsesión de Vicky con el ideal de formar una familia y conseguir pareja a cualquier costo, la serie nos da una pista clave a través de una sesión con su psicóloga. Ahí se revela que durante su infancia vivió una experiencia de abandono por parte de su padre, lo cual dejó una marca tanto en ella como en su hermana Carolina, interpretada por Pilar Gamboa . Vicky no logra entender por qué su padre se fue ni por qué no las eligió, y esa herida parece proyectarse en su vida adulta, especialmente en su necesidad de ser elegida por un hombre. Su deseo de tener una familia unida está relacionado con aquello que le faltó.

Un símbolo recurrente en su relato es la imagen de una caja de cereales que miraba de chica, donde aparecía una familia tradicional que, para ella, representaba la felicidad. Vicky fantasea constantemente con buscar formar esa familia de la caja de cereales.



Foto 2: Caja de cereales con la imagen del estereotipo de familia tradicional, *Envidiosa* (2025), temporada 1 episodio 9, minuto 4:32.

A lo largo de la serie, se evidencia cómo la desesperación de Vicky por ser elegida y no quedarse sola la lleva a vincularse con cualquier hombre, incluso cuando eso implica exponerse a situaciones extremas que no le hacen bien. Un ejemplo claro es su relación con su jefe, Nicolás, quien ejerce un claro abuso de

poder aprovechando su posición jerárquica. Vicky comienza a priorizarlo por completo: abandona sus reuniones con amigas, le compra regalos, está siempre disponible para él y se adapta a sus tiempos, incluso cuando él la deja plantada. Aunque sabe que Nicolás es mentiroso, mujeriego y no conecta con él emocionalmente, Vicky fantasea con un futuro a su lado solo porque es un hombre con una profesión, está económicamente bien y le parece atractivo a sus amigas. En la mente de ella por todas estas cuestiones “podría ser un buen candidato”.

Su necesidad de amor y validación es tan intensa que se transforma en una “víctima ideal”, alguien que se desvaloriza y deja sus propios intereses de lado por tener un vínculo.

Otro ejemplo ocurre cuando Vicky se descarga una aplicación de citas y comienza a salir con cualquier hombre sin tomarse el tiempo de conocerlo o evaluar si realmente le interesa. Su objetivo no es vincularse desde el deseo y el amor sino simplemente tener a alguien que la acompañe a un casamiento o mostrar que no está sola. Para ella, la soledad no es una elección válida, sino un problema que necesita resolver con urgencia porque es una vergüenza social.

Durante diez años, Vicky estuvo en pareja con Daniel, un exnovio con quien no sentía atracción física ni estaba verdaderamente enamorada. Sin embargo, permaneció en esa relación porque él le ofrecía algo que ella valoraba profundamente: seguridad y estabilidad. Daniel era abogado, y su profesión le permitía a Vicky proyectar una vida familiar “ideal”, basada en mandatos tradicionales. Llegó incluso a postergar sus propios deseos y metas, cómo convertirse en arquitecta, pensando en tener más tiempo cuando tuviera hijos con él. Finalmente, Vicky le dice a Daniel que quiere terminar con él porque él no quería casarse. Su vínculo con Daniel no era amoroso, sino una obsesión con el proyecto de futuro y la imagen de familia perfecta. En el fondo, Daniel representaba un trofeo y un modelo de “hombre correcto”.

En un momento de la serie, su amigo Matías le pregunta: “¿Y vos para qué te querés casar?”, a lo que Vicky responde sin dudar: “Para ser casada” (Episodio 1, min.34:39). Esta breve pero contundente frase expone con claridad la presión social que atraviesa al personaje: no busca casarse por un deseo genuino o por amor, sino

por cumplir con una mandato e imagen. Ser “casada” representa, para ella, una validación externa y verse a sí misma como “completa”. Para ella casarse es sinónimo de éxito.

Un aspecto importante a destacar es que a lo largo de los episodios, Vicky desarrolla una relación obsesiva con las redes sociales, revisa constantemente los perfiles de su ex pareja y de otras personas, sacando conclusiones a partir de las imágenes que ve. Piensa que viendo una foto se sabe si alguien está feliz o triste, sin cuestionar que lo que se muestra en redes sociales es apenas una parte de la realidad. Al mirar estas publicaciones, siente que todas las demás mujeres tienen aquello que a ella le falta: una pareja, una familia, una vida “perfecta”. Así, las redes se convierten en una fuente constante de comparación y frustración, reforzando su sensación de carencia y alimentando su dependencia emocional.

En una de las sesiones, la psicóloga de Vicky le hace una intervención clave que pone en crisis sus creencias sobre el matrimonio como sinónimo de felicidad. Le dice: *“No todas las personas que se casan son felices. Bienvenida al mundo real, Victoria”* (Episodio 4, min. 29:28). Esta frase funciona buscando confrontarla con la idealización que construyó sobre sus ideas de pareja y la invita a repensar sus propios deseos y expectativas. La profesional intenta que Vicky se conecte con lo que realmente quiere, más allá de los mandatos sociales, ya que ella tiende a hablar más de objetivos cumplidos que de amor genuino. Un ejemplo de esto es cuando ella duda en iniciar una relación con Matías, aunque con él se siente feliz y comprendida, su estilo de vida y su trabajo no encajan en el modelo tradicional que ella persigue. Lo vemos en la siguiente frase que Vicky le dice a su terapeuta: *“yo quiero estar con Matías pero Matías no quiere estar conmigo, si yo lo dejo a Dani, me quedo sin nada. No quiero estar sola”* (episodio 5, min 1:32).

En una conversación con su hermana, Vicky expresa: *“Quiero ser esa gran mujer detrás de ese gran hombre”* (Episodio 7, min. 18:30). Esta frase, que históricamente se utilizó para visibilizar el rol oculto de las mujeres en los logros masculinos, es dicha por Vicky desde una comprensión errónea del feminismo. Su hermana, entre risas, le señala que entendió todo al revés: el movimiento feminista busca justamente lo contrario, que las mujeres no dependan de un hombre para definir su valor o su lugar en el mundo. Este momento revela cómo Vicky ha

internalizado discursos culturales que refuerzan la dependencia emocional, anulando su autonomía y subordinando sus deseos a la validación masculina. La escena funciona como una crítica a los estereotipos de género que todavía persisten bajo la apariencia de “romanticismo”.

En una de las sesiones, la psicóloga le realiza una intervención clave que resume el patrón que se repite en sus vínculos afectivos: *“Estás tratando de buscar quién se amolda mejor para poder llenar un hueco, primero con Daniel, luego con Nicolás y después con Matías”* (episodio 3, min. 10:18). Esta frase demuestra que Vicky no elige desde el deseo, sino desde esta necesidad de apego.

Hacia el final de la serie, luego de atravesar varias situaciones dolorosas y de comenzar un proceso terapéutico se observa una transformación en ella. Vicky corta definitivamente con Daniel, consigue un nuevo trabajo y comienza a realizar actividades sola, como ir al cine o salir a comer, que antes evitaba por miedo a la soledad. Por primera vez empieza a vincularse con ella misma, a reconocer sus propios deseos y necesidades, y a entender que una relación saludable no debe construirse desde la urgencia de llenar un vacío, sino desde el deseo y debe ser una elección consciente.

El detrás de escena de la ficción

Se estableció contacto con Carolina Aguirre, guionista de la serie Argentina Envidiosa, con el fin de conocer más sobre el proceso de escritura, especialmente en lo referido al desarrollo de las intervenciones de la psicóloga y la existencia de una investigación previa sobre el tema. Aguirre se expresó libremente, compartiendo reflexiones o anécdotas que potenciaron el análisis del presente Trabajo Final de Grado.

Durante la conversación, se destacó que no se realizó una investigación específica ni se consultó a profesionales para construir las intervenciones de la psicóloga, ya que, según sus palabras, “eso arruinaría el guión; la ficción es ficción”. Resulta relevante, sin embargo, que mencionara que su madre es psicóloga, aunque no ejerce, y que ella misma realizó terapia durante 20 años, experiencia que pudo haber nutrido, de forma indirecta, la inspiración y autenticidad en la escritura del guión.

¿Será mi media naranja?

Vale destacar la tensión entre amor o necesidad afectiva ya que es el punto de partida para entender a la dependencia emocional. El psicoanalista Gabriel Rolón (2012) dice: “Nadie elige libremente y desde las sombras del pasado, algo nos impulsa inconscientemente a optar por un camino y no por otro” (p. 79). Esta frase permite entender que, detrás de lo que aparenta ser una elección amorosa libre, operan múltiples factores inconscientes como la historia personal, los miedos, y las presiones sociales o familiares. Es decir, muchas veces no se ama desde el deseo genuino, sino desde una necesidad construida por experiencias previas no elaboradas.

Es común escuchar esta metáfora amorosa popular que nuestra pareja debe ser nuestra “media naranja”, es decir, que por sí solo no estamos completos, necesitamos encontrar a alguien que llene esa otra mitad. Esta idea popular justamente hace que nos relacionemos desde la necesidad de llenar un vacío. Esta concepción no solo alimenta la dependencia emocional, sino que también impide el desarrollo de una propia autonomía. Muchas personas, buscan en el amor la posibilidad de que alguien los complete para renegar de la falta.

El origen del mito de la “media naranja” se encuentra en *El banquete* de Platón, donde el comediógrafo Aristófanes relata un mito sobre el amor y la naturaleza humana. Según el relato, los primeros seres humanos eran esferas completas, con cuatro brazos, cuatro piernas y dos rostros. Al volverse demasiado poderosos, los dioses los dividieron en dos mitades, condenándolos a buscar por siempre a su otra parte perdida. Platón (ca. 385 a. C./2013) describe que “cada uno de nosotros es la mitad de un ser humano completo, cortado en dos como las lenguas de los peces, y cada uno busca siempre su otra mitad” (*El banquete*, 191d-192a). Este mito simboliza la idea de que el amor nace del deseo de reencontrar una unidad original y alcanzar la completitud perdida. Con el tiempo, esta concepción filosófica se transformó en la creencia popular de que el amor romántico puede “completarnos”, lo que dio lugar a la conocida metáfora de la “media naranja”.

En términos personales, en el marco de un trabajo realizado para la materia *Teorías y técnicas del diseño digital* (Licenciatura en Comunicación Social, Universidad de San Isidro), produje una serie de imágenes que buscan representar, desde una mirada crítica e irónica, el mito de la “media naranja”. Esta idea está tan instalada que constantemente remarca que debemos encontrar nuestra “otra mitad” o “alma gemela”.



Foto 3: “Media naranja”, producida y fotografiada por Candela Vitale.

El psicoanálisis sostiene que el todo o la perfección no existen. El principio de realidad implica aceptar una falta, lo que significa que la perfección, y por ende, un amor perfecto, también son inexistentes. La clave está en poder tener una relación amorosa con otra persona, aceptando tanto sus defectos como sus virtudes, ya que lo positivo que aporta supera lo negativo. El amor entonces, se basa en la aceptación de la realidad, reconociendo que siempre hay una falta.

En la primera imagen se observa una naranja cortada en dos partes, haciendo alusión a esa supuesta incompletud y la búsqueda de una mitad igual o “alma gemela” que nos complete. En la segunda imagen se muestra a esas dos mitades unidas por una curita, representando la aceptación de las imperfecciones en la pareja, entendiendo que nuestras diferencias y defectos forman parte de la realidad, pero lo importante es que lo positivo de la otra persona supera lo negativo.

Por último, la tercera imagen muestra una naranja entera, donde quise simbolizar el buscar estar feliz primero sólo antes de decidir estar en pareja. Esto refuerza la idea de que la plenitud personal es fundamental antes de estar con otra persona.

Desde esta perspectiva, la serie de imágenes no solo funcionan como una crítica al mandato cultural del amor como completud, sino también como una invitación a pensar al amor real. La naranja entera representa la autonomía emocional, la posibilidad de elegir amar desde un lugar de plenitud y no desde una necesidad de llenar vacíos o búsqueda de perfección. Sin olvidarnos que esa búsqueda de completitud y perfección no existe.

En línea con esto, creo que buscar la completud en otra persona refuerza la dependencia emocional al construir el amor como una fusión que anula la individualidad. En definitiva, el desafío está en aprender a diferenciar entre vincularnos desde la carencia o desde la elección. No se trata de negar nuestra necesidad de afecto(propia de todo ser humano), sino de reconocer cuándo esa necesidad se convierte en una imposición que impide lograr nuestra autonomía.

En el amor maduro no se juega la necesidad sino el deseo. Quien ama sanamente sabe que podría vivir sin su pareja, pero aun así, elige hacerlo con ella porque siente que a su lado la vida adquiere un sentido diferente. Solo se justifica estar con alguien cuando se trata de una elección movida por el deseo y no de una imposición de la necesidad.

(Rolón, 2012, p.109)

Esta reflexión nos invita a pensar el amor no como fusión, sino como encuentro entre dos sujetos que, desde su autonomía, eligen estar juntos.

Los síntomas que desarrolla una persona con dependencia emocional

Detrás de todo apego hay miedo, y más atrás, algún tipo de incapacidad. El apego es la muletilla preferida del miedo, un calmante con peligrosas contraindicaciones. (Riso, 2010.p.17)

La psicóloga Mariela Pavón explicó cuando la entreviste que una persona con dependencia emocional suele presentar varios síntomas característicos: miedo al abandono; necesidad constante de aprobación y confirmación del amor o interés del otro; sensación de que la vida pierde sentido sin esa presencia; dificultad para tomar decisiones sin el consejo o aprobación ajena; sumisión excesiva que lleva a priorizar las necesidades de los demás por sobre las propias; falta de límites saludables en las relaciones; dependencia de la opinión ajena; comportamientos autodestructivos con el fin de mantener el vínculo; y, finalmente, problemas para identificar y expresar las propias emociones. Todo esto genera angustia ante la soledad, idealización del objeto amado y sumisión en la relación, lo que limita lograr una propia autonomía e identidad y se configuran vínculos desiguales.

Desde la experiencia clínica Pavón remarca que la dependencia se ve en el miedo a la soledad y en la dificultad para poner límites, por miedo a perder al otro. Muchas veces tiene raíces en inseguridades, experiencias tempranas de apego inseguro o mandatos culturales que asocian el valor personal a estar en pareja.

La influencia de las manifestaciones culturales en la construcción de nuestros vínculos

Las manifestaciones culturales, como series, películas y redes sociales, ejercen una influencia decisiva en la manera en que las personas interpretan el mundo, construyen su identidad y toman decisiones. A través de ellas, cada sociedad transmite un conjunto de normas, valores y significados que se internalizan desde la infancia y moldean las percepciones sobre lo que se considera deseable, correcto o exitoso. Estos discursos culturales no solo difunden modelos de comportamiento, sino que inciden directamente en nuestras emociones, en los vínculos que construimos y en las expectativas afectivas que desarrollamos.

Un ejemplo de otra manifestación cultural que también habla de los mandatos en torno a las relaciones es la obra de teatro "*No seré feliz pero tengo marido*", escrita por Viviana Gómez Thorpe en 2002. A través del humor y la ironía, la protagonista cuenta lo que implica estar casada desde hace más de veinte años. Aunque dice que "es feliz", se siente agotada, frustrada y resignada. A lo largo del monólogo expresa cómo fue dejando de lado sus deseos para adaptarse a lo que se esperaba de ella como esposa. Se ponen en evidencia los mandatos sociales que dictan cómo debe comportarse una esposa y cuáles son las exigencias que recaen sobre ella.

Para comprender cómo la cultura condiciona nuestras elecciones, resulta clave recuperar la teoría de las industrias culturales de Theodor W. Adorno y Max Horkheimer (1994). Estos autores advertían que la producción masiva de bienes culturales (como el cine, la radio o la música popular) tienden a moldear a los consumidores, reduciendo su capacidad crítica y su autonomía. Desde esta perspectiva, lo que parece una elección libre y personal detrás hay una lógica de mercado. A esto se suman las presiones sociales y los mandatos culturales que actúan como fuerzas invisibles que empujan a las personas a desear y perseguir ciertos modelos de vida.

Las series y películas no solo entretienen: reproducen y refuerzan ideologías dominantes sobre el amor, el éxito o la felicidad. El mercado no solo vende productos: vende también ideales románticos, formas de vincularnos, y modos de vincularnos.

En este sentido, no puede pensarse la construcción de vínculos afectivos como un proceso aislado o puramente individual. Las decisiones que tomamos, los modelos de amor que idealizamos y las formas de vincularnos están atravesadas por un contexto cultural determinado que influye activamente en nuestra subjetividad. Tal como señala el psicoanalista Gabriel Rolón (2023), "no es lo mismo vivir en una época histórica que en otra, en una cultura que en otra. No son iguales las dificultades y los estímulos que alguien recibe, a favor o en contra, y lo que lo llevan a desarrollar sus aptitudes y mecanismos de defensa" (p. 230). Esta afirmación refuerza la idea de que nuestras elecciones afectivas no solo se vinculan

con lo personal o lo inconsciente, sino también con los discursos sociales que nos rodean y nos interpelan constantemente.

Las redes sociales, intimidad y exposición

Hoy en día, el uso de las redes sociales excede su función como simple medio de comunicación: se han transformado en un espacio central para construir, mostrar y validar las relaciones personales. La aparición de estas plataformas ha implicado un cambio profundo en la manera en que las personas se vinculan, comparten sus experiencias e incluso se presentan ante los demás.

En este nuevo contexto digital, la vida social transcurre en gran parte dentro de las redes, quien no está conectado, parece estar fuera. Hay un término para referirnos a esto llamado “*FOMO*” (fear of missing out) que se intensifica en las redes sociales, los usuarios se pasan todo el día por miedo a perderse algo, las redes los atrapan y no pueden salir. Se pierde en las redes lo propio, los intereses, las emociones personales. No se tiene freno: nos volvemos consumidores consumidos.

Uno de los aspectos positivos que destacan autores como Vicente Díaz Gandasegui (2011) es que las redes permiten conectar con personas que, por barreras físicas, sociales o geográficas, no sería posible conocer. Sin embargo, este potencial de conexión también trae consecuencias por el nivel de exposición. En plataformas como Instagram, se publican estados de ánimo, logros, fracasos y relaciones amorosas, es decir, aspectos que antes pertenecían a la esfera de lo íntimo, hoy son socialmente compartidos.

Instagram en particular es una red social donde se puede observar la vida de otros, sus actividades, gustos o vínculos, y al mismo tiempo interactuar con ellos mediante “likes”, comentarios o mensajes directos. Según Mariona Prades y Xavier Carbonell (2016), esta red funciona como una vitrina donde se construyen identidades digitales idealizadas que muchas veces no son la realidad. La entrevistada Mariela Pavón, psicóloga, dice: “El lazo social depende mucho de la mirada del otro. Hay cámaras permanentes y la escala de valoración depende de la cantidad de seguidores y de *likes*”.

En este sentido, el contenido que se publica no necesariamente refleja la realidad sino que suele responder a una lógica de mostrar una imagen deseable o aspiracional. Las redes generan un posible engaño: creer que se conoce a alguien de quien solo se sabe aquello que aparece publicado en su perfil. La construcción del “yo” digital se vuelve entonces una forma de validación.

En definitiva, las redes sociales han transformado la forma en que se construyen y perciben los vínculos afectivos, fusionando lo íntimo con lo público. Es importante tener en cuenta que eso “íntimo” que se muestra constituye únicamente la parte que se desea mostrar; como consecuencia, pueden generarse expectativas idealizadas, comparaciones constantes y presión sobre cómo debería ser una relación o una vida “exitosa”.

En la imagen de continuación se podrán ver los efectos psicológicos negativos y consecuencias que trae Instagram según un estudio en *Status of mind*, (2017):

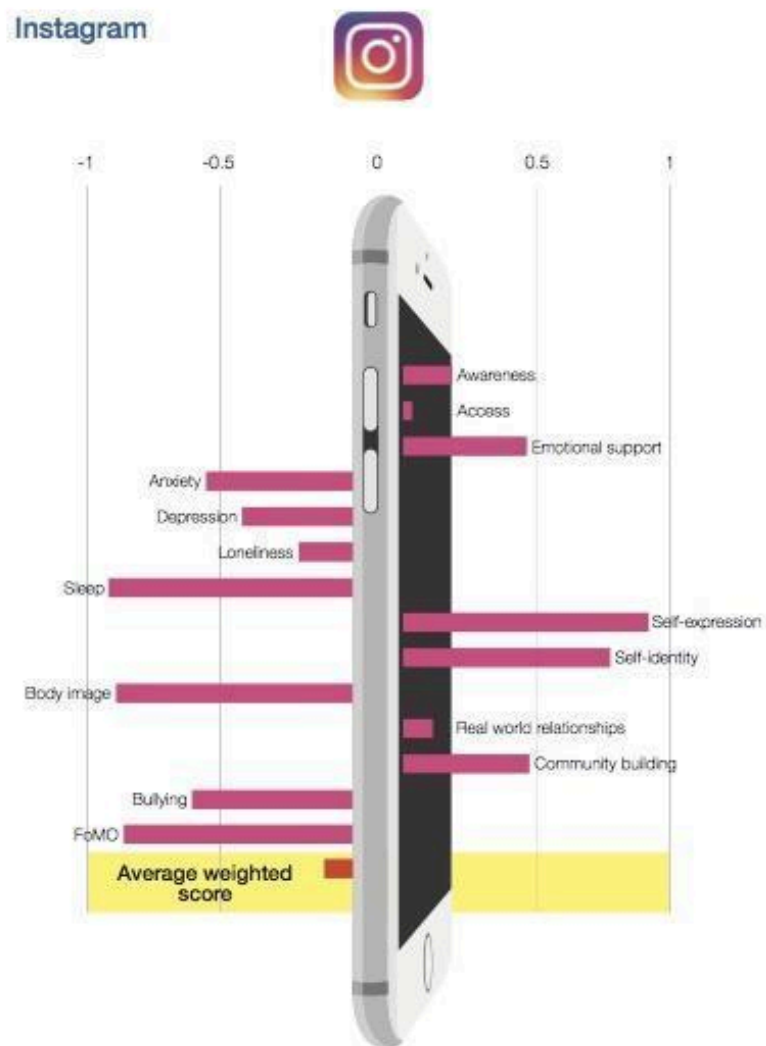


Foto 4: Fuente: Status of mind, 2017

El fenómeno *couple goals* y el amor romántico

Esta necesidad de mostrarse también afecta a las relaciones amorosas. Diversos estudios (Carpenter y Sprottswood, 2013; Emery et al., 2015; Orosz et al., 2015; Saslow et al., 2013) han asociado la visibilización de la pareja en redes con mayores niveles de compromiso y satisfacción relacional. Cuanto más “enamorada” se declara una pareja en las redes, más probable es que comparta su vínculo públicamente. Así, la decisión de subir una foto juntos o etiquetarse mutuamente se convierte en una forma simbólica de validar la relación frente a otros. Como señalan Lane et al. (2016), esta exhibición funciona como una expresión del compromiso afectivo, aunque también puede generar presión social o distorsionar la percepción de los vínculos reales.

Mariela Pavón, psicóloga, destacó que las redes sociales crean la ilusión de que todo es completamente visible. Sin embargo, esa gran ilusión genera angustia, ya que se puede pensar que los demás tienen una vida y una pareja perfectas, cuando en realidad solo se muestra una parte, lo que se desea mostrar. Lo positivo aparece en primer plano, mientras que otras dimensiones quedan ocultas. “Hay personas que se exponen en las redes como mercancía y objetos, las redes mienten al mostrar una ilusión y un personaje”, dijo la especialista.

La cultura del amor romántico sigue presente como un marco de referencia que moldea las expectativas de las personas. Muchas veces se cree que una relación debe ser “para siempre”, que sin pareja no hay felicidad o que el amor debe ser incondicional. Esto puede llevar a dinámicas poco saludables o a vivir las rupturas como fracasos personales. Aunque las nuevas generaciones cuestionan más estos mitos, todavía aparecen muy arraigados en las narrativas culturales. (Entrevista personal, 7/3/2025).

En el caso de las relaciones de pareja, se ha identificado la presencia de un conjunto de normas sociales y culturales que regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y la forma en que se desenvuelven las interacciones íntimas. Es decir, las personas experimentan las relaciones de pareja a partir de paradigmas proporcionados por la cultura en la cual están inmersos que son aprendidos desde niños/as mediante el proceso de socialización (Sangador, 1993; Padilla Gamez & Diaz Loving, 2013). Desde jóvenes se les explica a las personas cuándo, cómo, de quién y de quién no uno/a puede enamorarse. Así, la cultura actúa como un filtro mediante el cual los factores que intervienen en el proceso de elegir a la pareja son condicionados.

Llama la atención cómo en la actualidad se ha popularizado el concepto de “*couple goals*” para describir a aquellas parejas que se presentan como perfectas o ideales. Este término, ampliamente difundido en redes sociales, especialmente en Instagram, se utiliza tanto en cuentas dedicadas exclusivamente a mostrar imágenes y videos de parejas “modelo”, como en publicaciones personales acompañadas del hashtag #*couplegoals*. De este modo, se instala un estereotipo de pareja ideal que circula cotidianamente en las redes sociales, reforzando la creencia de ese tipo de vínculo: “romántico, estético, feliz y sin problemas”. Esta idealización

del amor y de los vínculos genera una presión por replicar ese modelo, al punto de que muchas personas aspiran a encontrar una pareja similar solo para poder “validarla” en redes a través de una imagen que se ajuste a ese estándar romántico, que es inalcanzable e irreal.



Foto 5: Búsqueda en Instagram del hashtag #couplegoals

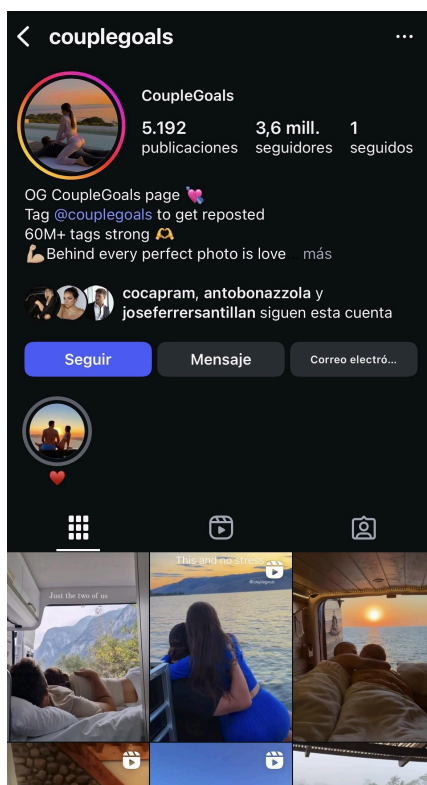


Foto 6: Cuenta en instagram llamada couple goals con 3,6 millones de seguidores.

Al analizar distintas cuentas de Instagram que publican *reels* y fotos de parejas consideradas “goals” o que responden a ciertos estereotipos de “pareja ideal”, me resultó interesante ver la reacción de los usuarios en los comentarios. En general, se repiten frases como: “por favor, quiero uno así”, “lo único que pido”, “manifiesto”, “perfectos”, junto con emojis de caritas tristes o enamoradas. Esto evidencia cómo muchas personas perciben ese contenido como una representación real del amor ideal, sin tener en cuenta que se trata solo de una parte recortada y muchas veces idealizada de la realidad.

Se considera al amor romántico a ese amor que todo lo puede, como la única posibilidad de encontrar la felicidad, como un fin en sí mismo y no un medio. Un amor desenfrenado que hace sufrir y que se soporta porque es el único camino para la realización plena (Pinto Tapia, 2012).

Un ejemplo claro de cómo el amor romántico se representa en la música popular argentina es la canción “*Me muero de amor*” de Natalia Oreiro. En la letra se expresa una entrega total hacia el otro, incluso a costa del propio bienestar: “siempre te dejé ser libre sin una condición”. Esta frase refleja la lógica de amar

incondicionalmente, es decir, sin condiciones, uno de los mitos más peligrosos del amor romántico, donde el sufrimiento se justifica en nombre del amor verdadero. Además, se refuerza la idea de que la vida carece de sentido sin la presencia del otro: *“Sin tu amor no puedo seguir”*, lo cual evidencia una fuerte dependencia emocional. Esta canción, como otras manifestaciones culturales, consolida la creencia de que el amor implica sacrificio, pérdida de autonomía y que solo a través del otro podemos sentirnos completos.

Resulta interesante comprender los efectos psicológicos que puede generar el consumo constante de contenidos que idealizan el amor y las relaciones. Por eso le pregunté a la profesional Mariela Pavón, quien me explicó que “el efecto más común es la comparación: la persona puede sentir que su relación no es suficiente o que su vida está incompleta si no se parece a lo que ve”. La especialista concluyó en que, esto puede derivar en frustración, ansiedad, baja autoestima e incluso depresión. Además, este tipo de contenidos perpetúa expectativas poco realistas, lo que dificulta disfrutar plenamente de las relaciones reales.

¿Cuándo una relación de pareja se considera sana?

La dependencia emocional es uno de los trastornos que puede aparecer en un vínculo amoroso, pero es importante saber que no es el único. Me parece relevante pensar qué aspectos construyen a una relación sana y de qué manera podemos tener ciertos parámetros para pensar en qué tipo de relación estamos o queremos estar.

Svetlana Skvortsova & Vladimir Shumskiy (2014) explican en qué consistiría una dependencia sana, teniendo en cuenta que cualquier relación interpersonal íntima implica cierta dependencia. Si se percibe a otro como cercano, es indispensable ajustarse en cierta medida a su carácter, estilo de vida y hábitos. Sin embargo, el ajuste será saludable en tanto permita conservar la personalidad de las partes sin perturbar los límites del otro, dejando espacio para que ambas partes puedan crecer y dialogar.

En una relación madura no se pierde la autenticidad en presencia del otro, sino que se potencia (Picardi, 2023, p.6). Una pareja saludable se construye sobre un proyecto compartido, en el que el poder se distribuye de manera equitativa y no

desigual, de manera “pareja”. Se trata de dos personas que comparten el erotismo y el compromiso, pero que al mismo tiempo conservan su libertad y la capacidad de desarrollar su propia autonomía.

En esta línea, Freud (1921/1979) advertía que *“cuando dos personas piensan exactamente igual, es que una está pensando por la otra”* (p. 41), lo que remarca la importancia de preservar las diferencias individuales dentro del vínculo. Una relación madura es aquella que, tras haber atravesado la fase del enamoramiento y la idealización, logra asentarse en el respeto, el amor y el criterio de realidad, permitiendo ver al otro en su complejidad. De este modo, ambos pueden sentirse acompañados sin perder su individualidad.

7. CONSIDERACIONES FINALES

Como cierre de esta investigación, considero fundamental reflexionar sobre la influencia que ejercen las representaciones culturales en nuestra forma de vincularnos. Series, películas y redes sociales no solo entretienen: también transmiten modelos de cómo debemos vincularnos, ideales de pareja y estereotipos sobre la soledad.

Toda cultura establece ciertos ideales que toman para el sujeto la fuerza de un mandato: “Vivir implica el desafío de hacer frente a lo que se espera de nosotros y, al mismo tiempo, encontrar un espacio para el deseo más allá de los modelos colectivos” (Rolón, 2021, p. 300).

Lo que recomienda Pavón desde la clínica psicoanalítica, es no creerse todo lo que veo en series, películas y redes sociales, ya que solo se muestra una parte de la realidad. Poder tomar una distancia es importante para cuidar nuestra salud mental.

Uno de los hallazgos centrales de este trabajo fue comprobar cómo los mandatos culturales sobre el amor, la pareja y el éxito personal siguen profundamente vigentes, aunque se camuflen bajo formas actualizadas. Por ejemplo, vimos cómo la serie *Envidiosa* muestra cómo su protagonista internaliza ideales de romanticismo, dependencia emocional y validación externa que condicionan sus decisiones. Otro ejemplo, es el fenómeno *couple goals* en redes sociales contribuye a reforzar expectativas irreales que impactan directamente en la autoestima y en el modo en que muchas personas piensan que deben relacionarse.

En relación con la dependencia emocional, resulta clave repensar desde dónde nos vinculamos. ¿Elegimos a alguien por deseo genuino o para llenar un vacío? Esta pregunta atraviesa toda la serie *Envidiosa* y también refleja los mandatos sociales que pesan, especialmente sobre las mujeres. Fortalecer la autoestima, la valoración personal y conectarnos con nuestro deseo, no con los estereotipos o las imposiciones culturales, es un paso indispensable para construir vínculos más sanos y libres.

También en base a toda mi investigación me parece importante cuestionar ciertas frases motivacionales que circulan hoy, como “no necesitás a nadie”, que promueven una autonomía exagerada. Creo que el punto no es negar nuestra necesidad de los demás, porque somos seres sociales por naturaleza, sino aprender a vincularnos desde un lugar más consciente. Estar con otro no debe ser una forma de completarnos, sino una elección libre que suma a nuestro bienestar, sin olvidarnos de nosotros mismos en el intento.

En este sentido, considero importante no sólo analizar, sino también proponer herramientas que nos ayuden a construir vínculos más sanos. Algunas de ellas pueden ser: promover campañas que derriben estereotipos de pareja y del amor, visibilizar otros modelos de amor posibles (más libres, diversos y menos idealizados), fomentar el pensamiento crítico ante los contenidos que consumimos, ir a terapia y sobre todo, habilitar espacios de conversación sobre estos temas en la vida cotidiana.

Resulta clave fortalecer la conexión con el deseo propio y no con las exigencias externas. En palabras de Gabriel Rolón (2012): “El amor maduro no se basa en la necesidad, sino en la elección” (p.109). Esa podría ser, justamente, una de las claves para empezar a pensar nuevos modos de vincularnos.

8. REFERENCIAS:

Adorno, T. W., & Horkheimer, M. (1944). *Dialéctica de la Ilustración*. Querido Verlag.

Alegre, M. G. (s.f.). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales*. [Trabajo académico].

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11656/1/relaciones-amorosas-us-o-redes.pdf>

Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial.

Díaz Gandasegui, V. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. *Prismasocia. Revista de Ciencias Sociales*, 6, 1–26.
<https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744578007.pdf>

Freud, S. (1921/1979). *Psicología de las masas y análisis del yo*. Obras completas, vol. XVIII. Amorrortu.

Freud, S. (1905). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. FV Éditions.

Garabal, V. (Creadora). (2025). *Envidiosa* [Serie de televisión]. Kuarzo / Telefe.

González Montaos, A. (2022). *Idealización de contenidos en Instagram y sus consecuencias sobre la autoestima*.

https://iddigitalschool.com/wp-content/uploads/2023/02/MEM_29441-ALBA_GONZALEZ_MONTAOS.pdf

Hughes, S., Champion, A., Brown, K., & Pedersen, C. L. (2021). #Couplegoals: Self-esteem, relationship outcomes, and the visibility of romantic relationships on social media. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09808-3>

Klein, M. (1984). *La envidia y la gratitud y otras obras 1946–1963*. The Hogarth Press.

Kohan, A. (2024). Blender, elogio al síntoma [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/QKHSf7E2M8A?si=0jkD6dNBEM2k0oQy>

Candela María Vitale

La Cruda. (2024). El consultorio, #21 entrevista a Alexandra Kohan [Video].

YouTube. <https://youtu.be/HgNo7rSwync?si=Hti7Q2AhsvQDAytJ>

Ladera Otones, I. (2016). *La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y el autoestima*. [Trabajo de investigación].

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/29856/retrieve>

López Rodríguez, R. (2024). “Envidiosa” y la situación actual de las mujeres. *Diario Perfil*.

<https://www.perfil.com/noticias/elobservador/envidiosa-y-la-situacion-actual-de-las-mujeres.phtml>

Luterau, L. (2024). *Las trampas del amor en la época de redes* [Podcast episodio].

La Fórmula.

<https://open.spotify.com/episode/2kEkX80RfvYf1D9YRjnAZz?si=tgfQc0vpTi2W0MHa0d8frQ>

Martín-Barbero, J. (1987). *De los medios a las mediaciones: Comunicación, cultura y hegemonía*. Gustavo Gili.

Martin, R., & Simkin, H. (2023). *Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de fear of missing out (FoMO)*.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10853>

Neves, BB y Petersen, A. (2024). El estigma social de la soledad: Un enfoque sociológico para comprender las experiencias de las personas mayores.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00380261231212100>

Picardi, C. (2023). *La dependencia emocional y su relación con los estilos de apego en jóvenes del AMBA* [Trabajo de integración final, Pontificia Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18920/1/dependencia-emocional-relacion.pdf>

Pinto Tapia, B. (2012). *Psicología del amor*. Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

Candela María Vitale

Platón. (2013). *El banquete* (E. Lledó Íñigo, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original ca. 385 a. C.).

Rivera Santiago, K. (2024). *RelationshipGoals: Relaciones de pareja y uso de redes sociales*. [Trabajo académico]. <https://repositorio.upr.edu/handle/11721/3852>

Riso, W. (2003). *Amar o depender: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Editorial Norma.

Rolón, G. (2021). *Cara a cara*. Editorial Planeta.

Rolón, G. (2012). *Encuentros: El lado B del amor*. Editorial Planeta.

Sabarís Di Lorenzo, R. A. (2023). *Solo hay un verdadero amor en la vida. Un estudio fenomenológico sobre los mitos del amor romántico en jóvenes argentinos y argentinas* [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/9e28c8a3-6df1-41ce-82d0-0785a210b14b/full>

Sangador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales del amor romántico. *Psicothema*. <https://www.psicothema.com/pdf/1137.pdf>

Sarchman, I. (2003). Facebook y el declive del hombre privado. Una aproximación a los nuevos modos de construcción autobiográfica. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales*, 83, 74–79.

Vera, A. (2023). *Con querer no es suficiente: Una guía sobre dependencia emocional y apego en el siglo XXI*. [Publicación independiente].

9. ANEXOS

Serie:

- Envidiosa. (2025). *Resumen temporada 1* [Video]. *YouTube*.
https://youtu.be/X6V342tWNlc?si=w_X1PkFPqBykFTSN
- Envidiosa. (2025). *Resumen temporada 2* [Video]. *YouTube*.
https://youtu.be/aKamhLiaRmk?si=cByu_uL7jYjpGrbX

Videos sobre dependencia emocional:

- Congost, S. (s.f.). *Dependencia emocional en la pareja* [Video]. *YouTube*.
<https://youtu.be/hdyQCtYps1k?si=8MQzhhtyo5J2ZX0w>
- Congost, S. (s.f.). *Dependencia emocional en la pareja* [Video]. *YouTube*.
https://youtu.be/wd_cl9vdET8?si=4lecMVW0272yypN7
- Mansukhan, A. (s.f.). *Dependencia emocional* [Video]. *YouTube*.
<https://youtu.be/zRj5M-MDzzo>

Videos sobre amor y relaciones:

- Lutereau, L. (s.f.). *Las trampas del amor en la época de redes* [Video].
YouTube. https://youtu.be/i5wZz00WkEA?si=WRg_UGkD-fPGwvMK

Redes sociales:

- Couple Goals [@couplescute77]. (s.f.). *Instagram*.
<https://www.instagram.com/couplescute77?igsh=MTN2NnBmeGVleGd6bw==>

Música:

- Oreiro, N. (1998), *Me muero de amor*.
<https://youtu.be/htIAAQsbfTM?si=YsoamkrG0xieMdV>

Teatro:

- (s.f.). *No seré feliz pero tengo marido* [Obra de teatro]. Alternativa Teatral.
<https://www.alternivateatral.com/obra1446-no-sere-feliz-pero-tengo-marido>