

Revisión documental: factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla
hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020



Gabriel Rincón Sánchez

Javier Andrés Contreras Cárdenas

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

Cúcuta, Colombia

2020

Revisión documental: factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla
hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020



Gabriel Rincón Sánchez

Javier Andrés Contreras Cárdenas

Tesis de grado

Directora

María Mabel Mazo

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

Cúcuta, Colombia

2020

Tabla de contenido

Índice de tablas	1
Resumen	2
Abstract	3
Introducción	4
Título	5
Problema de investigación	5
Planteamiento del problema.....	5
Descripción del problema.....	6
Formulación del problema.....	8
Justificación	8
Objetivos	10
General.....	10
Específicos	10
Marco Teórico	11
Capítulo I: Dependencia emocional	11
Capítulo II: Apego.....	22
Capítulo III: Autoestima.....	34
Capítulo IV: Estrategias de Afrontamiento	47
Estado del arte	58
Marco Metodológico	71
Metodología de investigación	71
Tipo de diseño	71
Categorías de la investigación	72
Instrumentos y técnicas	73
Análisis de resultados	76
Resultados	79
Categoría 1: apego.....	97
Categoría 2: autoestima	98
Categoría 3: dependencia emocional.....	100

Análisis de fichas	103
Discusión	119
Categoría 1: apego.....	119
Categoría 2: autoestima	124
Categoría 3: dependencia emocional.....	128
Categoría 4: estrategias de afrontamiento	131
Conclusiones	135
Recomendaciones	137
Referencias	138
Anexos	156

Dedicatoria

Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de trabajar y estudiar

A mi familia por el apoyo

A mi esposa que me movita siempre a terminar mis estudios

A mis hijos por comprenderme en aquellos momentos que no pude estar disponible.

-Gabriel Rincón Sánchez-

Doy gracias a Dios y a mi familia

Por permitirme terminar este logro académico con gran satisfacción.

-Javier Andrés Contreras Cárdenas-

Indice de tablas

Tabla 1.....	79
Tabla 2.....	80
Tabla 3.....	83

Resumen

Este trabajo de grado examina los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020, teniendo en cuenta metodología, tipo de investigación, enfoque, diseño e instrumentos empleados.

Objetivo: describir los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana teniendo en cuenta referencias desde el año 2005 al primer trimestre de 2020.

Metodología: estudio realizado desde un enfoque cualitativo de la investigación con diseño de revisión documental de tipo descriptivo, empleando como referencia 30 unidades de análisis que contemplan cuatro categorías de la investigación: apego, autoestima, dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. **Técnicas e**

instrumentos: la información se organiza e interpreta mediante fichas de resumen y matriz de análisis de la información. Esta investigación realiza un aporte importante a la comunidad académica y científica a partir del análisis detallado que ofrece sobre los estudios que se han realizado en la actualidad relacionados con la dependencia emocional en parejas. Asimismo, permite identificar vacíos en el conocimiento, ampliar los estudios existentes e indagar sobre nuevas variables que no han sido sujetas de investigación.

Palabras clave: dependencia emocional, parejas, autoestima, apego, estrategias de afrontamiento.

Abstract

This degree paper examines the factors associated with emotional dependence in Spanish-speaking couples between 2005 and the first quarter of 2020, taking into account the methodology, type of research, approach, design and tools used. Objective: To describe the factors associated with emotional dependence in Spanish-speaking couples, taking into account references from 2005 to the first quarter of 2020. Methodology: a study carried out from a qualitative approach to research with design of documentary revision of descriptive type, using as reference 30 units of analysis that contemplate four categories of research: attachment, self-esteem, emotional dependence and coping strategies. Techniques and tools: information is organized and interpreted through summary sheets and information analysis matrix. This research makes an important contribution to the academic and scientific community from the detailed analysis it offers of the studies that have been carried out at the moment related to emotional dependence in couples. It also makes it possible to identify gaps in knowledge, expand existing studies and investigate new variables that have not been the subject of research.

Key words: emotional dependence, couples, self-esteem, attachment, coping strategies.

Introducción

Esta revisión documental busca describir los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana apoyados en diferentes estudios, libros, investigaciones, documentos científicos y artículos que se han realizado sobre dependencia emocional, utilizando como criterio de inclusión referencias desde el año 2005 hasta el primer trimestre de 2020. Por lo anterior, el estudio está basado desde un enfoque cualitativo de la investigación con un diseño de revisión documental utilizando como instrumentos fichas y matriz de análisis de la información.

Es preciso mencionar que, la revisión documental es un diseño que depende exclusivamente de información que se reúne sobre un tema determinado, el material que se selecciona responde a investigaciones que se han realizado y dan testimonio de una realidad en específico. Partiendo de lo anterior, se realiza un proceso exhaustivo de búsqueda de información para ser analizada y contribuir a las bases teóricas sobre la temática, discutiendo los hallazgos de las 30 unidades seleccionadas y así generar conclusiones y recomendaciones a futuros estudios.

Se realiza una revisión teórica de 30 unidades de análisis teniendo en cuenta los estudios con un intervalo de tiempo entre el año 2005 y primer trimestre de 2020. Al momento de plantear el tema de investigación, se tuvo en cuenta las principales afectaciones físicas, psicológicas y emocionales que se padecen cuando se mantienen relaciones de pareja insanas. Lo anterior llevó a considerar la necesidad de realizar una revisión documental que permita conocer el estado de investigaciones e intervenciones

realizadas hasta el momento, que permitan a profesionales de la salud mental tomar acciones con el fin de reducir el impacto psicosocial en la población colombiana.

Título

Revisión documental: factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020.

Problema de investigación

Planteamiento del problema

La dependencia emocional es considerada por autores como Jaller, Lemos, Goleman y Tarrillo, como un padecimiento psicológico producto de demandas afectivas insatisfechas que conllevan a buscar satisfacerlas desesperadamente a través del otro. Este fenómeno resulta ser un problema para los profesionales de la salud y la comunidad científica en general, debido al impacto que genera en quienes la padecen. Con relación a las consecuencias que de ésta se derivan, estudios clínicos han evidenciado deterioro significativo en el funcionamiento de las áreas física, mental, académica y social que pueden resultar incapacitantes. Como profesionales de la salud mental, es importante tomar acciones desde la academia que contribuyan al mejoramiento de la salud y prevención de la enfermedad, a su vez, disminuir el riesgo de sufrir amenazas contra la salud e integridad de quienes experimentan cualquier tipo de padecimiento psicológico y/o emocional.

Descripción del problema

La dependencia emocional es un patrón que involucra aspectos cognitivos, comportamentales, emocionales y motivacionales dirigidos hacia el otro como fuente de seguridad y satisfacción personal, que incluye creencias erróneas sobre la vida, el amor y sobre sí mismo. Las personas con altos niveles de dependencia emocional presentan un esquema cognitivo desadaptativo caracterizado por creencias centrales dependientes y paranoides. Según Bornstein (como se citó en Jaller y Lemos, 2009) una dependencia patológica puede ser factor de riesgo para desarrollar trastornos como la depresión y ansiedad, en tanto su expresión dentro de límites adecuados denotan presencia de salud mental, mientras su activación excesiva corresponde a un factor de vulnerabilidad para la presencia de psicopatologías.

Asimismo, la dependencia emocional afecta las relaciones más importantes del individuo distorsionando la visión sobre sí mismo y la manera de relacionarse con los demás. En el perfil cognitivo de personas con dependencia emocional se observan las distorsiones cognitivas de filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de recompensa divina, personalización, culpabilidad y etiquetas globales, generando cambios en los esquemas cognitivos y en el funcionamiento psíquico, académico y social (Riofrio y Villegas, 2016).

Por otra parte, la autoestima suele verse afectada presentando un nivel muy bajo, cuyos elementos asociados a la pareja influyen en el auto concepto, identidad e inseguridad, demandando todo el tiempo la necesidad de apoyo y seguridad del otro. Debido a la comorbilidad que se presenta con trastornos depresivos, ansiosos, de personalidad y por consumo de sustancias, prevalece la disforia y preocupaciones constantes que dificultan el funcionamiento global del individuo.

En el contexto de las relaciones interpersonales se presentan actitudes y comportamientos asociados a una alteración patológica, donde se busca satisfacer demandas afectivas estableciendo vínculos desequilibrados. Por otro lado, Castello (como se citó en Tarrillo, 2019) señala que las personas dependientes pierden su identidad, temen a la soledad, presentan baja autoestima, idealizan a la pareja, tienen conductas de aferramiento y asumen posturas de subordinación, con el fin de mantener la aprobación y afecto de su pareja.

Por otra parte, las necesidades afectivas durante los primeros años son trascendentales para constituir psico biológicamente al individuo, donde se acomoda y adapta la información procesada por el entorno. Es decir, el sujeto ira creando esquemas mentales a partir de sus primeras experiencias, dichas experiencias están relacionadas con la dependencia emocional causando disfuncionalidades en el desarrollo integral del individuo. Las experiencias afectivas pueden clasificarse como frustrantes e insatisfactorias, indicando significados referentes a la restricción de cariño e idealización de personas cercanas a ellos adoptando conductas para evitar el abandono (Tarrillo, 2019).

Es por esto por lo que personas con dependencia emocional suelen unirse a otras personas mediante una relación de pareja que les ofrezcan respuestas emocionales y conductuales similares a las que han recibido en sus entornos más cercanos. Esto quiere decir que, si las primeras experiencias del ciclo vital estuvieron acompañadas de maltrato físico, psicológico, verbal, abandono, minimización, rechazo, culpa y aislamiento social, es muy probable que, al encontrar pareja con características similares a las mencionadas anteriormente, el individuo normalice este tipo de conductas y se vea afectado posteriormente en su desenvolvimiento bio psico social.

Por último, las personas con dependencia emocional son susceptibles a presentar mayor ideación suicida, siendo las relaciones de pareja la variable que ha estado asociada en mayor medida a la conducta suicida por el estrés y demanda emocional que representan las responsabilidades de la adolescencia y juventud.

Formulación del problema

¿Cuáles son los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana teniendo en cuenta referencias desde el año 2005 al primer trimestre de 2020?

Justificación

La presente investigación busca describir los factores asociados a la dependencia emocional mediante la metodología de revisión documental. Este es un tema conocido ya que existen diferentes investigaciones relacionadas a nivel nacional e internacional, sin embargo, hay que aclarar que, aunque el término “dependencia emocional” no es de uso científico su utilización es muy frecuente en todo tipo de bibliografía. No obstante,

autores referentes en el tema como Castelló (2005) mencionan su importancia a través de la definición que le han asignado considerandola cómo una “necesidad patológica del otro”.

El presente estudio aportará teóricamente al campo de la psicología y al medio en el cual se desarrollará, ofreciendo conceptualizaciones, causas, consecuencias y reflexiones importantes acerca de las categorías estudiadas y su implicación en el bienestar físico y psicológico de los individuos. En ese orden de ideas, es importante tomar como referencia los planteamientos de Sánchez (2010), quien señala que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad ya que la persona llega a creer que no vale lo suficiente y busca obtener seguridad a través de otros. Incluso, el dependiente emocional puede llegar a aceptar desprecios y maltrato calificando esa conducta como algo normal. La mayoría llega a ser atraída por personas que aparentan una gran seguridad en sí mismas y que se caracterizan por tener una personalidad dominante. La dependencia puede llegar a causar un tipo de relación toxica, no solamente por parte del dependiente sino también por la persona que ha escogido a un dependiente como pareja y que en realidad lo necesita para llenar un vacío.

A nivel metodológico, se utilizará la revisión documental con el fin de conocer el estado actual de investigaciones relacionadas con el tema y que permita a profesionales proponer técnicas y estrategias orientadas a la prevención de la dependencia emocional. Atendiendo la dependencia emocional actúa como factor protector para la violencia de pareja, suicidio, baja autoestima, miedo al abandono, soledad, dificultad en la toma de decisiones, problemas de angustia, ira, depresión, culpa, bulimia y otras variables

asociadas a la dependencia emocional. Con dicha información, profesionales, instituciones de salud y las autoridades de centros de formación superior podrán realizar proyectos, programas, charlas, talleres u otras iniciativas para fomentar relaciones intrafamiliares saludables en las parejas, así como disminuir la incidencia de dependencia emocional y mantener una buena salud mental.

Disminuyendo el nivel de dependencia emocional, las personas estarán en mejores condiciones de poder establecer relaciones afectivas saludables. Es importante abordar la prevención de la dependencia emocional ya que se evidencia que de acuerdo con el tipo de relación que experimenten en esta etapa, en especial relación romántica, se pueden desencadenar conductas o comportamientos posteriores (Brenlla, Carreras y Brizzio, 2003). Aspecto por el cual es importante demostrar hasta qué grado una relación puede ser patológico, llevando a la presencia de dependencia emocional y así pueda afectar la calidad de vida del ser humano.

Objetivos

General

Describir los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana teniendo en cuenta referencias desde el año 2005 al primer trimestre de 2020.

Específicos

Identificar información relacionada con la dependencia emocional en parejas de habla hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020.

Organizar la documentación en fichas como instrumento de análisis para realizar lectura crítica de la información.

Realizar el análisis cualitativo de las categorías identificadas mediante matriz de análisis de información.

Evidenciar los factores asociados a la dependencia emocional en parejas de habla hispana entre los años 2005 al primer trimestre de 2020.

Marco Teórico

El presente marco teórico abordara la dependencia emocional con el objetivo de dar sustento al problema planteado y profundizar en los diferentes aportes que autores han realizado sobre el tema, por lo anterior, este apartado estará estructurado en cuatro capítulos de la siguiente manera: I Dependencia Emocional, II Apego, III Autoestima y IV Estrategias de Afrontamiento.

Capítulo I: Dependencia emocional

El siguiente apartado constituye el primer capítulo del marco teórico del presente estudio, donde se abordará el concepto de dependencia emocional, características y dimensiones, que, a su vez, estarán divididas en las áreas cognitiva, conductual, emocional y social. De esta manera, se busca profundizar y culminar el primer capítulo del marco teórico.

Concepto.

La dependencia emocional es un constructo que en la actualidad cuenta con múltiples definiciones. Por lo anterior, en el presente capítulo se tomará como referencia la definición ofrecida por Castelló (como se citó en Lemos y Hoyos, 2009) quien señala “la dependencia emocional puede definirse como un patrón crónico de demandas afectivas insatisfechas que llevan a la persona a buscar desesperadamente satisfacerlas mediante relaciones interpersonales estrechas” (p.78). Las conductas de los dependientes emocionales se derivan de creencias erróneas sobre sí mismos, sobre los otros y el valor que atribuye el sujeto a la intimidad, la cercanía, la afiliación y la soledad (Lemos y Hoyos, 2009).

Del mismo modo, Massa et al., 2011 (como se citó en Riofrio y Villegas, 2016) definen la dependencia emocional como una dificultad en la vinculación con la pareja caracterizada por la presencia de sentimientos negativos como miedo, ira y dolor generados en un entorno posesivo, abusivo e inaccesible que termina por constituir un impacto clínico y social en las personas que lo padecen. Asimismo, Castelló (2005) plantea la dependencia emocional como una necesidad afectiva extrema que siente la persona a lo largo de sus relaciones de pareja que genera conductas de sumisión, miedo al rechazo o abandono y pensamientos obsesivos hacia la pareja.

Por otro lado, Sánchez (como se citó en Alejos, 2017) señala la dependencia emocional como un trastorno de la personalidad caracterizado por creencias erróneas

sobre el valor de sí mismo y la necesidad de buscar protección en factores externos y en los demás. Igualmente, Sirvent (como se citó en Ramírez, 2015) considera la dependencia emocional como un estado desadaptativo producto del sujeto de quien se depende, para nuestro caso sería la pareja, que puede desencadenar en psicopatologías que afectan el desarrollo biopsicosocial del individuo.

También, el diccionario de la Asociación Americana de Psicología APA (como se citó en Aguilera y Llenera, 2015) define la dependencia emocional como un estado en el que se busca de manera activa recibir de otro apoyo financiero, emocional, seguridad, afecto, protección y cuidado diario. En el mismo sentido, Echeburua y del Corral (como se citó en Fresneda, 2015) describen la dependencia emocional como un trastorno de la personalidad caracterizado por mantener síntomas variados y estables como depresión reactiva, síndromes desadaptativos y trastornos obsesivos.

Por otra parte, Bornstein (como se citó en Álvarez, 2018) plantea que la dependencia emocional es una demanda de afecto y protección que influye en la identidad y autoestima del individuo. En ese sentido, el dependiente emocional delega su bienestar personal en los sentimientos de la pareja. Cuando existe relación de dependencia, se genera una necesidad extrema del otro, renunciando a la autonomía, libertad y asumiendo un camino desagradable. A pesar de verse involucrados en una relación tóxica, las personas involucradas en la relación dependiente se sienten incapaces de ponerle fin a la misma.

Finalmente, Lemos, Londoño y Zapata (como se citó en Armas, 2018) afirman que la dependencia emocional se encuentra estrechamente relacionada con depresión mayor y

relaciones afectivas de baja calidad. La dependencia emocional hacia la pareja representa inseguridad, carencia de iniciativa, falta de autonomía, actitud de subordinación, búsqueda de apoyo social y escasa capacidad para tomar decisiones. En fin, la característica que se relaciona en mayor medida con la dependencia emocional es el miedo a ser abandonado y rechazado por el otro, adoptando una actitud de inferioridad y disminución como estrategia para evitarlo.

Características de la dependencia emocional.

Las personas con dependencia emocional reúnen una serie de características que se mencionaran a continuación: los dependientes emocionales le conceden un lugar central en su vida a la pareja descuidando otras áreas como la laboral, familiar y social. Dados los sentimientos de abandono, el dependiente adoptará una actitud de sumisión hacia la pareja, quien aprovechará a éste para ejercer dominio y control sobre la vida del otro. A consecuencia de lo anterior, el sujeto con dependencia emocional muestra disposición a perdonar infidelidad, burla, agresiones, humillaciones y minimización, con tal de no sufrir una ruptura (Álvarez, 2018).

Igualmente, las personas que padecen dependencia emocional presentan una autoestima pobre y un autoconcepto distorsionado con la realidad. Las carencias afectivas tempranas conllevan a que los sujetos no se aprecien ni valoren y perciban estos mismos sentimientos por sus personas significativas. El auto concepto se ve seriamente afectado destacándose continuas minimizaciones de sí mismo, resalta una auto imagen de

perdedores disminuyendo las características positivas de la personalidad y cualidades (Narváez, 2018).

De la misma manera, cuando una persona con dependencia emocional se encuentra en una relación de pareja antepone a ésta sobre el tiempo que dedica a sí misma, familiares y amigos, distanciándose de las actividades que antes le producían ocio puesto que prefiere compartir el mayor tiempo posible con la persona idealizada. El dependiente emocional buscará en lo posible actividades que pueda realizar en pareja. Les molesta cualquier contacto interpersonal buscando imponer que no haya contacto amoroso con otra persona. Suelen realizar actividades que vayan en contra de sus deseos con tal de complacer a su pareja y evitar contrastes que puedan afectar la relación de pareja (Aguilera y Llenera, 2015).

Continuando con la idea del autor anterior, la actitud sumisa y la necesidad de afecto provoca que lleguen a pensar en la ruptura amorosa como una situación impensable. Estas personas no logran concebir su vida sin el ser amado, permitiendo maltrato, desprecio, infidelidad, rechazo, humillación, culpa y mentiras, favoreciendo que la autoestima del dependiente se vea aún más afectada. Debido a los esquemas cognitivos de una persona con dependencia emocional y las carencias afectivas originadas en la infancia, desencadena en psicopatologías como depresión mayor y ansiedad que están acompañadas de culpa, ideas suicidas, malestar general, rumiaciones e ideas obsesivas (Aguilera y Llenera, 2015).

En efecto, el dependiente emocional anhela tener toda la atención de la pareja desarrollando admiración y valoración excesiva hacia ésta, otorgando a la relación de pareja como el suceso más importante de su vida. El estado anímico de los dependientes emocionales muestra tendencia hacia la disforia, manifestando preocupaciones constantes, tristeza recurrente, tendencia a la negatividad, nerviosos e inseguros, con tendencia a escoger como pareja personas narcisistas. La persona con dependencia necesita constantemente aprobación de quienes lo rodean y acerca de su personalidad (Armas, 2018).

En el caso de los dependientes emocionales se ha evidenciado que las experiencias infantiles se encuentran asociadas a situaciones adversas que provocan distorsiones en los auto esquemas y formas de interacción con el entorno que no alcanzan a ser lo suficientemente difíciles para generar desconexión (Fresneda, 2015). Según Beck (citado en Chero, 2017) las personas que padecen dependencia emocional demandan constantemente aprobación de la pareja y de los demás, experimentando constantemente sentimientos de no poder vivir sin ella asignando características irracionales y sobre valoradas.

Por otra parte, el miedo a la ruptura que experimenta la persona con dependencia emocional con solo visualizar que la pareja no estará más a su lado, logrando estados de ansiedad por separación que a su vez genera que se aferre con mayor intensidad a su pareja. Experimentan sentimientos de soledad, ausencia de amor propio, desarrollan odio a la soledad y se desprecian en caso de que la relación se fracture o terminen. Asimismo,

desean tener siempre a su pareja presentando déficit de atención en cualquier actividad que deban realizar ya que solo piensan en su pareja (Alejos, 2017).

En consecuencia, la pareja del dependiente emocional no resulta ser fácil de ser idealizada debido a las características que presenta, sin embargo, el dependiente está continuamente maximizando las cualidades que lo identifican y minimizando o disminuyendo las debilidades que lo representan. El dependiente busca reemplazar el bajo auto concepto con la visualización que construye de la pareja consiguiendo anularse asimismo para finalmente, tener como uno objetivo a la otra persona (Alejos, 2017).

Por último, el dependiente emocional dominante añade a si mismo características positivas que no hacen parte de su personalidad, mostrando continuamente rasgos narcisistas, actitud de seducción y cordialidad en las fases iniciales de la relación de pareja. Del mismo modo, presentan comportamientos destructivos, manipuladores, dominantes, son inestables emocionalmente, controladores, carecen de empatía, demandan deseos de exclusividad, falta de asertividad y creencias irracionales (Álvarez, 2018).

Dimensiones de la dependencia emocional.

Área cognitiva.

Este apartado busca aproximarse al perfil cognitivo de las personas con dependencia emocional, debido al impacto clínico y social que genera este tema ha cobrado interés científico en la actualidad. Para comenzar, es frecuente encontrar un miedo desproporcionado a permanecer solo, apareciendo pensamientos recurrentes de no valer

nada, no ser digno de amor, sugestión frente a una posible infidelidad y sensación de no tener el control sobre su vida. Lo anterior conlleva a desarrollar una preocupación excesiva por complacer y agradar incondicionalmente a la pareja, generando cambios conductuales con el fin de obtener refuerzos y gratificación del otro (Izquierdo y Gómez, 2013).

El temor a la soledad permite que la persona busque estrategias de control para mantener al ser amado a su lado, tales como impulsividad, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión afectiva desproporcionada (Izquierdo y Gómez, 2013). El dependiente suele idealizar constantemente a la pareja a pesar de identificar los defectos con el paso del tiempo. Por otro lado, el otro representa aquello que el dependiente no posee, como es autoaprecio, seguridad y una posición social de superioridad. Las carencias afectivas por parte de los demás y la autoestima baja influyen en la percepción negativa de sí mismos y la percepción idealizada del otro. Es precisamente las necesidades afectivas tempranas las que generan no extrañar una relación amorosa e igualitaria, sino que se adhiere a la pareja como fuente de satisfacción personal (Castelló, 2015).

Dando continuidad con el autor anterior, el dependiente emocional tiene una visión distorsionada del amor y la manera de acercarse al otro, inclinándose fácilmente a personas con un ego pronunciado. La admiración desproporcionada del dependiente emocional genera una fascinación o comportamiento de idolatría hacia la pareja. Dicha admiración contempla una sobrevaloración de las características de la pareja, desde físicas

hasta intelectuales. En consecuencia, la sumisión se convierte en una forma de pago por el tiempo que la pareja permanece con el dependiente (Castelló, 2015).

Área conductual.

Autores como Villa y Sirvent (como se citó en Santamaría et al., 2015) señalan los comportamientos de las personas dependientes como adictivo a las relaciones interpersonales, disponibilidad excesiva del otro, sentimientos de euforia, subordinación y sometimiento hacia la pareja. También, se pueden encontrar comportamientos orientados a disponer del otro, a expresar con impulsividad las emociones, brindan atención exclusiva a la pareja dejando de lado intereses personales tal como podría suceder en un trastorno obsesivo compulsivo.

Por otro lado, pueden surgir conductas de vigilancia constante como revisión de redes sociales, llamadas, mensajes y supervisión de objetos personales. En ese sentido, aparecen pensamientos recurrentes sobre que está haciendo la pareja, preocupación, tristeza y ansiedad al estar solo. Por medio de actitudes pasivas y de sumisión, buscan que la persona de quien dependen permanezca mediante una focalización total de la atención, llegando a producir limitación en la vida personal del individuo (Izquierdo y Gómez, 2013).

Por consiguiente, el dependiente adoptara un comportamiento de buscar agrado constante en su entorno. La aprobación de las demás personas se convierte en importante de tal manera que un gesto puede ser interpretado como desinterés. Una persona con características de dependencia genera un comportamiento social de inseguridad,

preguntándose continuamente si les agrada a las personas que conoce y desconfía de las palabras que dice. Una consecuencia de esta inseguridad se ve reflejada en el excesivo cuidado de la apariencia y el físico (Castelló, 2015).

Continuando con la idea anterior, cuando el dependiente no tiene pareja se acentúa más el cuidado de la apariencia física estando más pendientes del peinado, la ropa, el peso, su cuerpo, entre otros. Por esta razón, hay mayor vulnerabilidad a padecer un trastorno alimenticio. De modo similar el deseo de ser aceptado socialmente conlleva a adoptar roles impuestos directa o indirectamente por los otros, por ejemplo, pertenecer a un partido político. En conclusión, el dependiente emocional es una persona que se disminuye y busca en el otro un sentido para su existencia (Castelló, 2015).

Área emocional.

Esta área se caracteriza por la capacidad del dependiente emocional para identificar sus emociones y de los demás, así como la capacidad para relacionarlos de manera errónea con el contexto. Las relaciones sociales se caracterizan por ser conflictivas y presentar en mayor proporción desbalances bioquímicos. Dentro de los mecanismos de defensa mayormente empleados se encuentran la evitación y el escape, dificultando la posibilidad de apreciar objetivamente un problema y sus posibles soluciones (Anguita, 2018).

Igualmente, sus emociones fluctúan entre el miedo, el abandono, el rechazo, rabia y pseudosimbiosis. Este tipo de personas pasan la mayor parte del tiempo preocupadas y ristes mostrando miedo excesivo a permanecer solos. La soledad es vista como un castigo lo cual explica el interés por permanecer en una relación de pareja, aunque represente un

deterioro biopsicosocial para el individuo. Una de las mayores aseveraciones emocionales radica en comportamientos de celos, sospecha, estado de alerta y miedo a la pérdida (Chavarría, 2013).

Área social.

Es importante resaltar que las personas con dependencia emocional hacia la pareja presentan tendencia hacia el déficit de habilidades sociales debido a la relación estrecha y de exclusividad que viven con la pareja. En una persona con patrón de dependencia afectiva se evidencia locus de control externo, por lo que asumen los eventos que suceden en la vida como producto del destino, el azar o la suerte. Este esquema cognitivo influye significativamente en el poco contacto con sus experiencias, toma de decisiones y control emocional, lo cual impide el ejercicio del desarrollo de asertividad (Alarcón, 2018).

Además, la dependencia emocional es una problemática que no solo se presenta crudamente en la esfera de la relación de pareja, sino que afecta cada una de las esferas afectivas del individuo. Todos los seres humanos en diferentes momentos del ciclo vital buscan agradar a los demás, en el caso de los dependientes emocionales no es la excepción. Lo anterior no se presenta de manera negativa, quienes padecen o presentan este patrón de dependencia afectiva también agradan a los demás de una manera sana. Sin embargo, como cualquier manifestación emocional hay momentos en los que agradar a los demás no resulta ser positivo (González y Leal, 2016).

Continuando con la idea anterior, el problema se constituye cuando agradar se convierte en una necesidad para el dependiente emocional. La postura de sumisión que

adopta le otorga un rol de superioridad al objeto por lo que conversaciones sobre sí mismo aburren a la pareja que demanda atención desmedida, generando que el dependiente emocional focalice la atención totalmente en el otro generando desequilibrio interpersonal. Los intentos por agradar a otros terminan por vulnerar los propios intereses y disminución de la personalidad del dependiente. Por lo tanto, las relaciones interpersonales son desgastantes pensando que no es alguien interesante asumiendo ser rechazado y abandonado (Huerta et al., 2016).

En conclusión, la dependencia emocional es un patrón conductual que afecta las diferentes áreas de relación del individuo generando un deterioro biopsicosocial. Es por esto, que en la actualidad la comunidad científica ha brindado mayor interés a la dependencia afectiva, con el fin de reducir las afectaciones psicológicas y emocionales que pueden derivarse en un problema de salud pública. En el último boletín de la Organización Mundial de la Salud (OMS de aquí en adelante), los problemas relacionados con la pareja constituyen la principal causa de suicidio en Colombia. Por lo anterior, es importante desde las áreas de la salud tomar acciones que promuevan hábitos que contribuyan al mantenimiento de la salud mental.

Capítulo II: Apego

En el presente apartado se abordará la segunda variable del marco teórico, la cual constituye la teoría del apego propuesta por Jhon Bowlby y diversos autores que han dedicado atención especial a este constructo. A su vez, estará dividido en las tres categorías o tipos de apego propuestos por estos teóricos: apego seguro, apego inseguro

ambivalente y apego inseguro evitativo. Lo anterior, con el fin de profundizar en el planteamiento de la pregunta problema y las posibles causas de la dependencia emocional.

Definición.

La teoría del apego tiene su origen histórico en los planteamientos propuestos por John Bowlby, quién rechazó los aportes dominantes de la época (psicoanálisis y conductismo) concibiendo la afectividad como una necesidad primaria del ser humano. En 1979, Bowlby define el apego como el comportamiento consistente o proximidad hacia otra persona considerada, generalmente, como más sabia y fuerte. Igualmente, considera el comportamiento afectivo como propio de los seres humanos desde el nacimiento hasta la sepultura (Melero, 2008).

Para empezar, la teoría del apego de Bowlby menciona la consecuencia o efecto que generan las experiencias tempranas y el vínculo con las primeras figuras en el desarrollo del niño. Es así como esta teoría se centra en los determinantes de los primeros años en la calidad o tipo de relaciones que se establecen a lo largo del ciclo vital (Moneta, 2014). En ese sentido, la interacción que se genera entre el niño y su cuidador tendría que ver con lo que Bowlby señaló como modelos operantes internos, haciendo alusión a las expectativas que el niño tiene sobre sí mismo y los demás que hacen posible responder, interpretar y anticipar la conducta de sus figuras de apego (Garrido, 2006).

La teoría del apego facilita la comprensión de la naturaleza afectiva articulada con los procesos de cognición social, es decir, el momento activo en el que un niño desarrolla la comprensión del ambiente social en el que se rodea como sujeto activo y no como

receptor de inputs sociales. El conocimiento de esta teoría toma mayor relevancia científica debido al rol que desempeña en el desarrollo biopsicosocial del individuo, especialmente, en los años que comprende la primera infancia. Es decir, la confianza adquirida durante el desarrollo evolutivo en los primeros años tiende a subsistir a lo largo de la vida (Chamorro, 2012).

En términos de Bowlby, en la medida que las figuras de apego satisfacen o insatisfacen las necesidades del niño en los primeros años, le proporcionan atención, cuidado, seguridad y afecto, así como se relacionan con él y responden ante sus necesidades conlleva al desarrollo de estilos de apego que repercuten durante toda la vida. A partir de los estudios realizados por Bowlby y Mary Ainsworth sobre los estilos de apego, se encontró que existen variantes en el comportamiento afectivo de los bebés con sus figuras más representativas. Lo anterior, representa indicadores que permitieron identificar los principales estilos de apego en lo que se profundizara de aquí en adelante: apego seguro, apego inseguro ambivalente y apego inseguro evitativo (Barroso, 2014).

Apego seguro.

Con relación a este estilo de apego, Mary Ainsworth sucesora de John Bowlby lo describe como la relación positiva observada en el hogar hacia la madre mediante el contacto físico, uso inmediato de la madre como elemento seguro para la exploración y el juego, y ausencia de ansiedad por separación en periodos cortos. En otras circunstancias, los bebés seguros usan sus madres como base segura para explorar antes de la separación. El comportamiento afectivo de apego se intensifica durante la separación generando

malestar y disminución de la exploración, sin embargo, en momentos de proximidad buscan contacto hacia la madre (Repetur y Quezada, 2005). La teoría del apego se argumentó a partir de los experimentos realizados con bebés por el psicoanalista Bowlby donde se buscó determinar el origen de la conducta afectiva dependiente.

Por lo anterior, el mantenimiento y establecimiento de relaciones íntimas o de pareja en población adolescente y joven, se presenta como un área de oportunidad en el desarrollo psicosocial del individuo con relevantes implicaciones para la salud, bienestar y ajuste psicológico. Sin embargo, estas relaciones no dejan de representar riesgo para el desarrollo de adolescentes y jóvenes. Teniendo en cuenta que cuando estas funcionan bien, además de ser fuente importante de apoyo social, instrumental, emocional o de ocio, favorecen la construcción de la identidad y competencia social (Martínez, 2014).

De tal manera, en personas ansiosas se genera una sobre activación del apego producto del aumento en la percepción de rechazo o amenaza, demandando exageradamente atención, protección, afecto, celos y temor a la soledad. Un elemento clave para un correcto funcionamiento es la calidad de la relación que se establezca con la pareja. Esta calidad puede describirse en el grado de afecto, apoyo e intimidad que representen mutuamente. En general, las parejas que perciben estos elementos en sus relaciones expresan mayores niveles de compromiso, satisfacción, bienestar y relaciones futuras saludables (Gómez, Ortiz y Gómez, 2011).

Además, las personas con características de apego seguro describen sus experiencias afectivas como amistosas, felices y de confianza. En este tipo de relación el

amor se experimenta estable, aunque pueda experimentar altibajos. También, las relaciones se tornan extensas con relación al tiempo. Por lo anterior, las personas inseguras en las relaciones afectivas disfrutaban en menor medida a la pareja, prevaleciendo celos, atracción sexual extrema y obsesión. Por el contrario, las personas con un tipo de apego seguro reportan menor insatisfacción y mayor nivel de confianza (Guzmán y Contreras, 2012).

Así mismo, una base segura se forma mediante la seguridad y estabilidad que provee la primera figura de apego al infante en situaciones de estrés, lo que genera en el bebé el deseo de explorar su alrededor. Esto permite que el niño construya esquemas mentales acerca de sí mismo y de los demás en un contexto de desarrollo social. Estas experiencias tempranas satisfactorias son determinantes para la adquisición de la capacidad de control afectivo, regulación atencional, mentalización y sentido de autonomía en el menor. Un adulto descrito como seguro, articulara coherentemente los recuerdos de la relación de apego originada en la infancia y mostrara apreciación en su discurso por tales relaciones (Lorenzini y Fonagy, s.f.).

Apego inseguro ambivalente.

Respecto al apego inseguro ambivalente, el niño muestra ansiedad por separación exagerando el afecto con tal de lograr atención total por parte de la madre o vínculo afectivo más cercano. Este tipo de apego refleja que la madre está emocional y físicamente en ciertas ocasiones, lo cual hace más vulnerable al individuo a generar ansiedad por separación y miedo exagerado al explorar el mundo. El cuidado por parte de la madre

puede describirse como inconsistente, insensible e intrusivo, caracterizando a la madre por no estar siempre disponible. Ahora bien, la capacidad para reflexionar y la habilidad narrativa coherente sobre las experiencias tempranas está determinado por las experiencias de apego familiares (Dávila, 2015).

Dicho de otro modo, el apego ambivalente es aquel que mezcla conductas de dependencia con las de rechazo. Este tipo de personas han vivido emociones desbordantes con relación a las figuras de apego que no pudieron comprender e integrar las necesidades del niño. Es así como el niño para romper ese patrón de desatención aprende a emitir señales disfuncionales o llamativas y estar seguro del afecto que recibe por parte de otros. Este modelo de relación resulta en parejas dependientes con niveles de ansiedad muy altos, especialmente ante estresores. Estos factores terminan por afectar el desarrollo social y cognitivo de la persona (Horno, 2014).

De ese modo, los niños y niñas muestran conductas de rechazo (negativas) pero de dependencia hacia las figuras parentales. Este tipo de personas suelen mostrar continuamente conductas para llamar la atención, deterioro cognitivo significativo y necesidad de cercanía. Por esto, dedican gran parte de su tiempo a buscar seguridad en vez de desarrollarse desde ella. Un aspecto muy importante en el comportamiento de los padres ante estos niños es su actitud interrumpida de la conducta exploratoria. Lo mencionado anteriormente aumenta los niveles de dependencia y disminuye la autonomía, pudiendo interpretarse como una conducta que este tipo de padres buscan reforzar en sus hijos (Martínez, 2008).

Con relación a las respuestas emocionales, estos niños y niñas denotan rabia y frustración manifestándose en llanto, pataletas, tirar objetos y adoptar una postura corporal atenta y rígida. Cuando hay actitudes afectivas como un abrazo, este tipo de niño busca alejarse arqueando su cuerpo generando mayor frustración. Por otro lado, si el niño no logra predecir la conducta del adulto conlleva a utilizar estrategias que maximice la incertidumbre. La exageración de los afectos negativos, la frustración, la hipervigilancia y el aferramiento, se entienden como estrategias para maximizar el apego hacia las figuras parentales. Explicado de un modo más sencillo, el niño aprende que a través del llanto hace que el comportamiento de su cuidador sea más predecible, puesto que el adulto detecta con mayor facilidad estas conductas (Lecannelier, 2017).

En conclusión, este tipo de personas no utilizan la figura de apego para desenvolverse con naturalidad en el entorno inmediato sino responden con sentimientos de angustia mezclado con rechazo, protesta, resistencia y enojo. En la adolescencia y juventud, donde se establecen las principales relaciones sociales este tipo de personas muestran dificultad para mantenerse en una relación de pareja estable, demandando continuamente protección en el otro. Por esto, cada vez que surge la dependencia emocional en las parejas es importante revisar como se generaron las relaciones afectivas tempranas, partiendo de este origen se pueden desarrollar acciones que fomenten la autonomía e independencia (Moreno, 2010).

Apego inseguro evitativo.

Con relación al estilo de apego inseguro evitativo, también conocido como apego ansioso, se caracteriza por la ausencia de ansiedad y enfado ante la marcha de la madre sino cuando se quedan solos. No logran resistir el contacto físico con la madre, aunque no muestran afán por querer saludarla y no muestran alguna reacción de alegría al verla. Este tipo de apego se da cuando el vínculo afectivo más cercano deja de atender las constantes necesidades de protección por parte del niño, lo que no favorece el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Suelen sentirse inseguros hacia los demás y esperan ser aplazados teniendo en cuenta las bases de abandono pasados (Amar y Berdugo, 2006).

En ese sentido, los individuos con estilo de apego evitativo muestran un discurso incoherente con relación a los sucesos de la infancia idealizando sus figuras parentales, sin embargo, mostrando la incapacidad de recordar episodios de tipo afectivo. Algunas personas tienen la necesidad de desestimar sus necesidades afectivas o establecimiento de figura de apego. Los adolescentes con estilo de apego evitativo muestran tendencia a reducir sus vulnerabilidades con la finalidad de no experimentar angustia. Por esto, presentan menor sintomatología en las relaciones interpersonales y reportan comportamientos similares al apego seguro (Salas, 2009).

Este tipo de apego a diferencia de los mencionados anteriormente, las personas muestran mayor interés hacia las relaciones interpersonales. En cuanto a la relación con los niños, este tipo de personas suelen reaccionar con lejanía afectiva y dureza cuando los

necesitan ante momentos de estrés. Este comportamiento provoca una interpretación errónea en los primeros años, comprendiendo que mostrarse débil o necesitado es algo mal visto por los adultos. Frente las relaciones con sus pares, adoptara el mismo comportamiento de sus vínculos afectivos tempranos hacia estos, siendo agresivo en la mayoría de los casos. Estas características igualmente se presentan en la etapa adulta. Quienes presenta este patrón de apego tienden a ser impredecibles en sus reacciones emocionales, por lo que se mueven entre la inhibición y agresividad (Rodríguez, s.f).

En este orden de ideas, este tipo de apego describe a sujetos a los cuales se les dificulta el reconocimiento emocional, especialmente, la incomodidad o angustia. Sus esquemas mentales fluctúan entre concepciones negativas del otro, en términos de disponibilidad al cuidado y receptividad. De la misma manera, construyen una percepción distorsionada de sí mismo creyéndose no merecedores de atención y cuidado. Por otro lado, buscan minimizar la importancia de las relaciones afectivas y racionalizar su significado. Entre sus verbalizaciones, se encuentra frecuentemente frases como “no sé”, “no me acuerdo”, mostrándose desinteresados ante situaciones difíciles. Dada la actitud defensiva que asumen, el discurso se mantiene en un tono indiferente, causado por el rechazo emocional percibido en sus vínculos afectivos tempranos. Ante estas carencias, las respuestas emocionales y conductuales son frías y distantes (Álvarez, 2016).

Finalmente, las expresiones emocionales más comunes son el enojo ante la partida o ausencia de la figura de apego y angustia. Este tipo de apego genera efectos negativos, síntomas de estrés, ansiedad y agresividad que no parecen ser indicadores en la evaluación psicológica, sin embargo, estas características son percibidas por pares y entornos

cercanos. Se considera que este tipo de apego se genera cuando el cuidador no estuvo disponible para atender las necesidades en los primeros años, a partir de esto, el sujeto concibe que los demás no pueden proporcionarle afecto positivo y, en consecuencia, que el mundo es peligroso. Es decir, el apego se muestra como una tendencia a establecer vínculos afectivos permanentes con determinadas figuras a lo largo del ciclo vital, partiendo de la importancia del vínculo primario significativo que influirá en la manera de relacionarse en el futuro (Múnera, Rendón y Mayo, 2014).

En consonancia con los estilos de apego mencionados, se define al sistema de apego como el regulador de la vida emocional futura, por lo que cumple una función indispensable en el centro de la psicopatología. Algunos autores asocian el apego con la presencia del trastorno límite de la personalidad, afirmando que este tipo de personas son inseguras en las relaciones afectivas. No obstante, existe evidencia científica acerca de la comorbilidad de este trastorno con otros trastornos de la personalidad y esquizofrenia. En consecuencia, las relaciones de apego negativas terminan por afectar la auto imagen, desregulación afectiva, déficit en las relaciones interpersonales y conflictos de identidad (Etchévers, Helmich y Giusti, 2018).

Una de las características más relevantes de la figura de apego se refiere a la historia individual que cada ser humano construye en torno a las relaciones afectivas, no obstante, un elemento muy importante es reconocer la historia afectiva de los padres, finalmente son quienes generan una historia afectiva en los hijos. Aunque los adultos son menos dependientes, se ha demostrado que el estado de salud mejora cuando se está en una

relación de pareja. Mientras la interrupción de una relación de pareja se asocia a mayor prevalencia de enfermedades físicas y psicológicas (Etxeberria, 2015).

Por otra parte, la ciencia ha comprobado que el establecimiento de relación afectiva segura es el eslabón más importante para alcanzar estrategias de regulación emocional (Cherro, 2010). La adolescencia particularmente es un período donde los esquemas cognitivos ya se encuentran constituidos y donde el mecanismo de regulación emocional cobra relevancia. En esta medida, la conducta prosocial que es tan importante en esta etapa del ciclo vital está influida por las características evolutivas acentuadas en los recursos socioemocionales generados en los primeros años (Balabanian, Lemos y Vargas, 2015).

Así pues, la estabilidad que se logra establecer en las relaciones adultas depende en gran medida de las diferencias individuales, es decir, el apego constituido en los adultos revela las características de la personalidad que influyen en las relaciones más cercanas. De tal manera que, las relaciones íntimas son el producto de las experiencias pasadas de cada individuo. En el proceso de desarrollo evolutivo, cada individuo interioriza las experiencias previas a menos que esté sea alterado por el entorno inmediato como lo es la familia. En consecuencia, el apego desarrollado regula la percepción en la adolescencia y etapa adulta, así como los comportamientos mostrados en las relaciones románticas (Gurza, 2004).

En resumen, el amor y la afectividad durante la adolescencia se convierten en el elemento más importante de la persona. Esta etapa se puede describir como un periodo de ternura desbordante, cariño inmenso y capacidad de amar que adquiere el mayor interés

en esta etapa del desarrollo. A nivel fisiológico el deseo sexual se encuentra en sus puntos más altos entre los hombres, mientras en las mujeres prevalece el cariño y la afectividad. Al llegar a esta etapa lo hacen con ideas preconcebidas sobre las relaciones y la pareja en sí misma, asociaciones basadas en el aprendizaje adquirido durante la infancia que determinan la construcción del auto concepto e identidad (Arias y Ávila, 2015).

En efecto, durante la adolescencia se inicia la búsqueda de una relación de pareja, sin embargo, el establecimiento a lo largo del tiempo se da en la adultez emergente. También es una etapa en la que el apego se transforma, donde los vínculos con mayores dejan de ser exclusivos pasando a focalizar la atención en los vínculos con sus pares. Para culminar, los estilos familiares coartados dificultan el desarrollo psicoafectivo afectando las oportunidades de conocimiento, representación e identificación con otros individuos que favorezca el desarrollo de vinculo afectivos seguros y estables (Otero, Zabarain y Fernández, 2017).

En conclusión, el tipo de relación que se establezca durante los primeros años de vida con los vínculos afectivos más cercanos, en la mayoría de los casos, los padres, son determinantes para el desarrollo socio emocional del adolescente y adulto. Es en la adolescencia donde los individuos focalizan su atención e interés hacia los pares. En esta etapa, la construcción de relaciones sociales y de pareja se convierten en el factor más importante y quizá, el que conlleva más tiempo. Sin embargo, estos procesos socio emocionales se ven mediados por las bases adquiridas en el hogar y la calidad de experiencias vividas en la infancia. Por lo anterior, la infancia constituye el momento más importante en la vida de cualquier ser humano, más aún, teniendo en cuenta que una

relación afectiva poco saludable influye en el bienestar psicológico de los individuos y factor de riesgo psicopatológico.

Capítulo III: Autoestima

A continuación, se abordará el tercer capítulo del presente marco teórico relacionado con el constructo autoestima. En él se tomará como referencia el proceso de construcción de la autoestima a partir de las experiencias vividas durante los primeros años, también se describirán las principales características cognitivas y conductuales en las personas según el nivel de autoestima que posean. Lo anterior permitirá comprender los cambios conductuales que presentan las personas con dependencia emocional.

Para comenzar, autores como Jourard y Landsman, 2001; Rage, 1996; Satir, 1991 (citados por Medina, Reyes y Villar, 2009) consideran que para mantener una relación saludable entre dos personas debe existir una adecuada autoestima y capacidad para mantener autonomía, individualidad y libertad con relación al exterior. Para ello, es importante establecer adecuada comunicación y control emocional. Según Branden, cuando una persona tiene adecuada autoestima antepone el respeto por sí mismo, confía en su habilidad para solucionar de manera efectiva los problemas, domina sentimientos de seguridad, se siente y considera igual que las demás personas, no existen sentimientos de superioridad hacia la pareja u otras personas, no se deja persuadir o manipular. Por lo anterior, la autoestima es un constructo necesario para el desarrollo del potencial humano siendo el eje inicial para la responsabilidad y aprendizaje personal (citado por Nava, Onofre y Báez, 2017).

Para iniciar, Alcántara, 1990; citado por Álvarez, 2013 define la autoestima como la actitud que se tiene hacia sí mismo, es la forma usual de sentir, pensar, amar y comportarse consigo mismo. Tiene que ver con la disposición con la cual se enfrentan los problemas, necesidades y sentimientos por el cual se estructuran las experiencias que constituyen el yo personal. Dicho de otro modo, se refiere al modo de comportarse consigo mismo en diferentes escenarios de la vida cotidiana. Resumiéndose como la apreciación que tiene un individuo sobre sí mismo.

Sobre las relaciones de pareja, Lerner (2003) plantea el amor como la base fundamental para crear vínculos consigo mismo y con los demás, con raíces en las experiencias vividas en los primeros años de vida. No obstante, no es un factor determinante para que las personas no logren construir relaciones y vínculos afectivos saludables que representarían, desde lo cognitivo, comprender que la pareja contribuye en la satisfacción de más de una necesidad tan solo si hay reciprocidad (citado por Ortega, 2012).

La autoestima influye en el ámbito psicoemocional del individuo a través de su vida y determina la calidad de las experiencias que establece en cada espacio de su entorno. La percepción de calidad de vida que construye el individuo está influida por la valoración que tiene de sí mismo, interviene y modula el comportamiento a nivel individual, social y familiar. En ese sentido, se puede entender que un alto o bajo nivel de autoestima afecta la relación con el otro, viéndose reflejado en el área social y los recursos personales que usa para defenderse de eventos no deseables (Alonso et al., 2007).

Continuando con las ideas del autor anterior, Almanza y Pillón, 2004; citado por Alonso et al., 2007, evidenciaron en su estudio la importancia y relación que tiene la autoestima con la asertividad. En su estudio se encontró que estas variables constituyen un factor protector en comportamientos que afectan la salud como el consumo de sustancias psicoactivas y tabaco, al comparar grupos con baja y alta autoestima. También se observó mejor manejo de la asertividad en las personas con niveles de autoestima alto

Por otro lado, Llanos (2006) señala que en las relaciones de pareja pueden presentarse diversos elementos como la dependencia, interdependencia e independencia. Cuando se presentan patrones de conducta dependientes se experimenta la necesidad de que alguien más lo valore y les demuestre cariño, sintiéndose incompletos y afectando la relación. Con relación a los interdependientes, son los que reconocen que son personas completas pero que juntos pueden formar uno solo, ambos tienen sus propias responsabilidades e identidad. Este tipo de parejas conservan un espacio en común que se convierte en un nosotros, este lugar está constituido por compromiso, pasión e intimidad. Referente al amor independiente, es cuando la persona se siente completa y considera que en la relación no gana nada, pero tampoco pierde, porque piensan que no necesitan de nadie mostrando rechazo por los acuerdos por miedo a perder su libertad evadiendo el compromiso (citado por Morales, 2016).

En consecuencia, la autoestima es la base para el desenvolvimiento en la sociedad. Según Argueta, Cerón y Quintana, 2007; citado por Molina, 2018, afirman que la autoestima sufre variaciones durante la adolescencia. Teniendo en cuenta que una persona con autoestima alta se desenvolverá con independencia, tendrá habilidades en la toma de

decisiones, asumirá responsabilidades y actuará con seguridad. Un elemento muy importante es la capacidad de expresar las emociones con adecuado manejo de la frustración.

La baja autoestima es en consideración la responsable de la problemática relacionada con la dependencia emocional. Se ha demostrado en continuas ocasiones las consecuencias psicológicas positivas que surgen entre la autoestima y la salud mental. Como también, una baja autoestima se relaciona directamente con la enfermedad mental. Por lo anterior, hay investigadores que encuentran relación entre autoestima y depresión, trastornos de la personalidad, suicidio, relaciones desequilibradas, entre otros (Pérez, 2011).

La dependencia emocional, genera entre otras cosas, poca autodeterminación. Quien padece este estado psicológico notablemente no se encuentra preparado para afrontar conflictos, sin asumir un rol activo ante las dificultades. No logran valorar bajo parámetros de objetividad las causas y consecuencias de un conflicto. Se caracterizan por ser inestables e inflexibles. La demanda de afecto por parte de los otros es exagerada, se experimentan sentimientos de celos y conductas posesivas. Dentro de sus principales características se encuentra la incapacidad de amarse a sí mismos, generando sentimientos de culpa lo que favorece la sumisión y anticipo al fracaso (López, Apolinaire, Array y Moya, 2006).

Por su parte, Abraham Maslow (1943) señaló la importancia de la autoestima resaltando que, si esta se encuentra baja, la dependencia hacia la pareja aumenta. Se

evidencia mayor necesidad de atención y reconocimiento, incrementando el auto rechazo, insatisfacción y desprecio. La autoestima ha sido relacionada por este autor con el atractivo físico, valor, actitudes positivas, toma de decisiones, respeto y asertividad. Cuando la autoestima se encuentra baja hay mayor riesgo de manipulación, confusión, temor, estrés, vergüenza y timidez (citado por Adams y Cervantes, 2012).

Por otro lado, Sirvent, 2000; citado De La Villa, García, Cuetos y Sirvent, 2017 refiere que en los dependientes emocionales la autoestima tiende a disminuir al encontrarse en una relación afectivo dependiente con personas narcisistas y exploradoras en la gran mayoría de los casos. Del mismo modo, se constata la estrecha relación entre autoestima y violencia en el noviazgo. A ello se suma la incapacidad para salir de tales relaciones mostrando tendencia a justificar las agresiones. Por lo anterior, una autoestima baja se relaciona directamente con la dependencia afectiva, violencia en el noviazgo y psicopatologías.

Una de las manifestaciones más importantes en una relación de pareja es la autoestima, la cual refleja tendencias de comportamiento, sentimientos y percepciones. La autoestima corresponde a la actitud positiva o negativa que se tiene sobre sí mismo, es decir, cuando los niveles de autoestima se encuentran altos la persona se respeta a sí misma, confía en sus capacidades, se siente segura, se considera igual que cualquier persona y no se deja manipular. Por lo tanto, la autoestima es la base para el desarrollo personal y el aprendizaje. Por el contrario, cuando la autoestima se encuentra baja aluden actitudes de insatisfacción y rechazo consigo mismo. Algunas de las señales más importantes radican en la incapacidad para decir no por temor a desagradar, hay

condenación por conductas que no resultan ser malas y se exagera la magnitud de los errores. Finalmente, genera trastornos afectivos, psicológicos, conductuales, intelectuales y somáticos (Nava, Onofre y Báez, 2017).

En ese sentido, Rosenberg y Lundgren, 1993; citado por Lánigan y Noris, 2017 plantean que la autoestima matiza la relación que establece el individuo con su entorno, señalando que una baja autoestima genera sentimientos de apatía, pasividad, aislamiento, poca expresión emocional, hipercrítica y dependencia. También, una adecuada autoestima favorece la percepción de los problemas viviendo emociones menos estresantes, disminuyendo la tensión de las situaciones cotidianas, mientras una baja autoestima se asocia con inseguridad en los estilos de afrontamiento.

Estudios sobre salud mental en población adolescente han demostrado que la autoestima es un factor relevante en el desarrollo sano de la personalidad, emocional, adaptación social y salud mental en general. La baja autoestima se asocia en la gran mayoría de los casos con estructuras de la personalidad depresivas y narcisistas, ansiedad social y timidez. En ese orden de ideas, la autoestima influye de manera importante en la adaptación a situaciones nuevas, aceptación de otros, nivel de ansiedad, relaciones interpersonales, rendimiento académico, consumo de sustancias psicoactivas y embarazo adolescente (Gutiérrez, Pascacio, De La Cruz y Carrasco, 2002).

Según Gonzáles y Gil, 2006; citado por Hinostroza, 2010 la autoestima se establece a partir de la percepción que el sujeto construye de sí mismo y de su relación con el entorno. Por otra parte, influyen los principios y valores que determinan la manera en que

la persona organiza su propia vida dentro de lo establecido en el ambiente social. La autoestima se considera un constructo compuesto por diferentes dimensiones que determinan la interacción con otras áreas del ser humano, debido que una autoestima alta representa una adaptación saludable. Mientras una autoestima baja conlleva a sentimientos de incapacidad y temor.

La connotación negativa que puede traer una baja autoestima en algunos de los casos puede ser incapacitante. En ese sentido, la baja autoestima está vinculada con comportamientos adictivos. Las personas que realizan autoevaluaciones negativas emplean en la gran mayoría de los casos sustancias psicoactivas para escapar o evitar pensamientos des valorativos sobre sí mismo. Si las personas tienen una concepción negativa sobre si mismos y encuentran dificultades para establecer relaciones interpersonales derivadas de esta situación, probablemente recurran a alternativas asociales para establecer vínculos afectivos (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

Los autores Sánchez, Aparicio y Dresh, 2006; citado por Fernández, 2018 mencionan la relación directa entre autoestima con la salud física y mental, buenos indicadores de autoestima reflejan conductas relacionadas con la expresión afectiva, asertividad, liderazgo y toma de decisiones. Por el contrario, niveles bajos de autoestima se relacionan con hábitos inadecuados de salud y altos niveles de estrés. Las personas que presentan una autoestima adecuada son capaces de evitar manipulaciones, muestran libertad en las relaciones interpersonales, manejan estrategias de control emocional y muestran actitudes de respeto hacia el otro.

Después de la niñez, la adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de la autoestima siendo el momento para la consolidación de este factor, de ella depende el desarrollo social, intelectual y emocional. En esta etapa, los sujetos tienden a identificar sus debilidades, habilidades, talentos y construir un significado como persona. Es esencial mencionar que la afectividad es una característica inherente al ser humano, los cambios que surgen en la transición de la niñez a la adolescencia no solo afectan el desarrollo físico y cognitivo, sino trasciende de manera importante en el desarrollo socioafectivo del adolescente. Lo anterior, junto con otras variantes generan nuevos patrones de interacción en el individuo (Quintero y Zarate, 2016).

En ese orden de ideas, la autoestima se construye durante la adolescencia a partir del juicio subjetivo del propio comportamiento y la interiorización de la percepción de los demás. La autoestima ha sido relacionada directamente como factor protector de las experiencias de riesgo. Estudios revelan que una autoestima elevada provoca sentimientos de satisfacción en el área sexual, mayor establecimiento de relaciones de pareja, cordialidad, empatía, sociabilidad, extraversión y emociones positivas (Ruiz, Ballester, Gil, Giménez, 2017).

La adolescencia es una etapa crítica en la construcción de la identidad del individuo, es allí donde toma relevancia la búsqueda de interacción social, el contexto en el que se desarrolla y la formación de modelos mentales. El teórico Erik Erikson sitúa en la adolescencia la quinta etapa del desarrollo “búsqueda de la identidad vs confusión de la identidad”, descrita principalmente como la etapa donde el individuo integra valores y construye una identidad. La construcción de esquemas de género realizados por una

sociedad sexista y bajo la influencia de mitos románticos, conlleva a una mayor vulnerabilidad social, rechazo en la imagen corporal y menor autoestima en los adolescentes (Bisquert, Giménez, Gil, Martínez y Gil, 2019).

Por otra parte, Yagosesky, 1998; citado por Bastidas y Trujillo, 2008 plantea que para un adecuado desarrollo de la autoestima se debe vivir conscientemente. Para ello es necesario enfrentar el miedo, permitirse expresar y aceptar ideas, asumir el riesgo, mostrar con libertad comportamientos que han sido valorados por sí mismos como indignos o inadecuados. Por lo tanto, practicar la autoevaluación como método para identificar los esquemas mentales de lo que se ha aceptado como bueno o malo y confrontarlo con la realidad de una manera más armoniosa y sana.

Por otro lado, las razones por las cuales los adolescentes y jóvenes continúan en relaciones de pareja determinadas por el maltrato físico o psicológico son diferentes a las de los conyugues. Estos últimos comparten obligaciones contractuales, económicas o parentales que hace más difícil la separación, mientras los primeros se ven afectados por baja autoestima, sesgos cognitivos, inmadurez emocional, expectativas idealizadas sobre el amor y creencias conservadoras que pueden influir en que se mantengan en relaciones de noviazgo conflictivas. También, en este rango de edad con frecuencia ambos sexos reconocen los aspectos dolorosos como placenteros de las relaciones junto con la percepción de entrega incondicional al otro, podría influir en la dependencia emocional hacia sus parejas (De La Villa, García, Cuetos y Sirvent, 2017).

En ese mismo sentido, Villa y Sirvent, 2008-2009; citado por Santamaría y Cols., 2015 describen a las personas con dependencia emocional como pacientes con miedo a la soledad, con baja tolerancia al aburrimiento y a la frustración, donde prevalecen sentimientos de vacío emocional y deseos de hacerse daños a sí mismos, ideación o intentos de suicidio. Para estos autores, las personas con dependencia emocional deben reconocerse dentro de la categoría del DSM 5 *trastornos adictivos no relacionados con sustancias*. Tomando como referencia lo planteado anteriormente, los autores mencionados destacan la baja autoestima y un pobre auto concepto como uno de los aspectos claves para desarrollar este trastorno, teniendo en cuenta que la correlación entre autoestima y salud mental es frecuente, encontrándose correlación inversa entre autoestima y psicoticismo, síntomas psicósomáticos, ansiedad, ideación paranoide y síntomas obsesivos compulsivos.

Por otra parte, las relaciones de pareja con dependencia emocional pueden desencadenar en episodios de violencia dentro de la misma, que muchas veces es legitimada por el contexto socio cultural en el que se desenvuelven. La violencia como desencadenante de la dependencia emocional, en la mayoría de los casos, se asocia a variables psicológicas como la baja autoestima, dificultad en las relaciones interpersonales, aislamiento social, déficit en la asertividad, historia de abusos o maltrato de tipo físico, afectivo y psicológico que terminan por favorecer el mantenimiento del problema (Villegas y Sánchez, 2013).

En efecto, para Banda y Sarmiento (2018) la autoestima se considera importante ya que las personas adoptan comportamientos según el nivel de autoestima de la que gocen.

Se ha evidenciado que una autoestima sana está estrechamente relacionada con la intuición, creatividad, racionalidad, realismo, flexibilidad, independencia, capacidad para reconocer los errores, apertura al cambio, benevolencia y disposición a cooperar. Por el contrario, una baja autoestima se correlaciona con miedo a lo desconocido, conformidad, irracionalidad, actitud defensiva, rigidez, comportamiento reprimido y sumisión.

Es decir, una alta autoestima actúa como factor protector para la dependencia emocional, debido que una persona con una autoestima insana tiene una percepción de sí mismos negativa, lo que genera mayor necesidad de protección, apoyo y afecto en las demás personas para sentirse bien. Se afirma que las personas con dependencia emocional no perciben indefensas, vulnerables, necesitadas y sin afecto por ellas mismas. Por lo mencionado, tratan de vincularse a una figura que les brinde protección, afecto, estabilidad, viendo la pareja como fuente de seguridad personal y satisfacción de carencias afectivas (Marín, 2019).

Del mismo modo, para Carrillo, 2009; citado por Cortegana y Inciso, 2019 la autoestima es importante en la vida del ser humano debido a su influencia en todas las áreas de la vida, sin importar la edad, condición social, sexo, nivel académico, entre otros. En el caso de los dependientes emocionales, su comportamiento es caracterizado por un inadecuado afecto por sí mismos afectando de este modo su autoestima. Explicado de otra manera, una adecuada autoestima se ve reflejada en interés por sí mismo y conductas de auto cuidado que se traducen en sentimientos de confort, valoración y alegría por lo que acontece en sus vidas sin establecer condiciones para quererse.

Además, Baker y McNulty, 2013; citado por Camaiora, 2018 mencionan que una persona con autoestima baja y con un nivel alto en el auto concepto, construido a partir de las relaciones de pareja, logran expresar de manera armónica sus sentimientos íntimos dentro de la relación. Una autoestima baja anticipa el rompimiento de la relación de pareja, mientras las variables evitativas de estar solo y necesidad de aprobación comunes en personas con dependencia emocional, son indicadores de sintomatología de autoestima baja en general.

En ese orden de ideas, se puede entender la autoestima como un factor indispensable para el desarrollo del ser humano, constituyendo la base para afrontar los desafíos que se enfrentan en la vida diaria. Con relación a la dependencia emocional, la autoestima es un constructo determinante en la calidad de las relaciones que se establecen con el otro, especialmente con la pareja. Una autoestima baja está asociada con el autodesprecio, sentimientos de inferioridad e incluso, auto rechazo. Aquellas carencias en las apreciaciones que se tienen sobre si mismos incide en la actitud o sometimiento en relaciones insanas, tal como lo plantea Castelló, 2005; citado por Sosa, 2017.

Del mismo modo, Taylor, 2007; citado por Caycho, 2016 plantea que las personas emplean un gran repertorio de estrategias para afrontar las diferentes situaciones de la vida diaria que resultan estresantes. El éxito de una estrategia de afrontamiento como su uso depende totalmente de la naturaleza del evento generador de estrés. Así, un factor muy importante en el empleo de estrategias de afrontamiento exitosas depende en gran medida de las primeras experiencias del ciclo vital. Dicho de otra manera, sentirse respetado, valorado y amado por los padres favorece el desarrollo de estrategias de

afrontamiento funcionales, mientras que el control patológico está estrechamente relacionado con estrategias disfuncionales como la parálisis, autculpa y dependencia emocional.

Continuando con las ideas expuestas anteriormente, cuando un adolescente percibe aceptación de su entorno desarrolla estrategias funcionales de afrontamiento basadas en procesos de reestructuración cognitiva, acción sobre el problema en cuestión y búsqueda de apoyo emocional. Asimismo, la percepción de refugio, amor y comprensión de los padres resulta ser defensor de la evitación cognitiva, paralización y descontrol. En cambio, cuando se percibe rechazo, hostilidad, restricción de la autonomía, culpa, se desarrollan estrategias disfuncionales ante un conflicto, según los planteamientos de Richaud, de Minzi, Moreno y Sacchi, 2011; citado por Caycho, 2016.

Para finalizar, luego de la revisión teórica y analizar los aportes realizados por cada uno de los autores expuestos anteriormente, se concluye que la autoestima constituye el determinante más importante de la dependencia emocional. Las experiencias tempranas, el vínculo que se establece con las personas más cercanas y el trato recibido durante la infancia forman la autoestima y predicen el tipo de relación amorosa a establecer durante la adolescencia. Una autoestima sana se relaciona con bienestar psicológico, salud mental, toma de decisiones, asertividad, adecuadas relaciones interpersonales y confianza; mientras una autoestima baja se relaciona directamente con dependencia emocional, apego, inseguridad, autodesprecio, descontrol, evitación cognitiva y bajo rendimiento académico.

Capítulo IV: Estrategias de Afrontamiento

En este último apartado del marco teórico, se profundizará en las principales características de los estilos y estrategias de afrontamiento que emplean los individuos ante situaciones estresantes o desbordantes. También, se mencionará las diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento adoptadas según las etapas del ciclo vital, especialmente la adolescencia, así como distinciones de género. De esta manera, se busca concluir el marco teórico del presente estudio recogiendo evidencia científica y su relación con el tema de investigación.

Para los autores Stone, Llelder y Schneider, 1998; citados por Niño y Abaunza, 2015 uno de los aspectos por el que todos los seres humanos atraviesan alguna vez en su vida es tener una relación de pareja, dependiendo el tipo de relación que se establezca las personas podrán utilizar determinadas estrategias de afrontamiento. Lo anterior, con el objetivo de mantener el control en las situaciones que se presenten en la relación y mantener bienestar físico como psicológico. En ese sentido, las estrategias de afrontamiento pueden ser definidas como un repertorio de acciones y cogniciones que habilitan a los seres humanos para gestionar situaciones difíciles.

Por otro lado, Lazarus, 2000; citado por Gaviria, Quiceno y Vinaccia, 2009 define el afrontamiento como aquellos recursos y/o esfuerzos cognitivos y conductuales que se adquieren para manejar demandas internas y externas que son percibidas como desbordantes por el individuo. En el aporte realizado por Londoño, 2006; citado por De La Villa y González, 2020 define las estrategias de afrontamiento como los recursos cognitivos y conductuales cuya finalidad es reducir las situaciones problemáticas,

cambiando los causales y reduciendo la respuesta emocional o la evaluación inicial que se había hecho.

Por otra parte, para Fernández-Abascal, 1997; citado por Alonso, 2017 las estrategias y estilos de afrontamiento son las tendencias y procedimientos que emplean los individuos para afrontar diversas situaciones dependiendo las características del entorno. Por lo tanto, Morán, Landero y González, 2010; citados por Alonso, 2017 los estilos y estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en tres dimensiones: afrontamiento centrado en el problema (caracterizado por una actitud activa, planificación y búsqueda de apoyo social), afrontamiento centrado en la emoción (interpretación positiva, negación y aceptación), afrontamiento basado en la desconexión (desconexión y desahogo emocional).

En ese orden de ideas, las estrategias de afrontamiento requieren que la persona haga un esfuerzo intencional de sentir, pensar y hacer con el objetivo de adaptarse. Es importante tener en cuenta que la eficacia de las estrategias de afrontamiento depende en gran medida de los resultados a corto y largo plazo, teniendo en cuenta que su funcionamiento varía según la persona, la interacción y el contexto que se produzca entre ambas partes. El uso de estrategias o estilos de afrontamiento permite que exista transformación en los esquemas cognitivos que se construyan a lo largo de las situaciones generadoras de estrés (Mejía y Neira, 2018).

En ese sentido, los estilos o estrategias de afrontamiento pueden resultar adaptativas cuando se realiza un adecuado manejo del estrés sin afectar considerablemente la

estabilidad en la persona. Una adecuada implementación de estrategias de afrontamiento se asocia con menor presencia de psicopatología. En un sentido contrario, cuando hay evitación del estrés o se niega el impacto emocional de la situación estresante la conducta del individuo se caracteriza por ser desadaptativa, generando mayor presencia de trastornos psicosomáticos (Baquero, 2019).

Desde otra perspectiva, Sandín, 2003; citado por Castillo, 2016 plantea que las estrategias de afrontamiento obedecen a características personales, familiares, sociales con las que dispone un individuo para afrontar situaciones percibidas como estresantes o que demandan esfuerzo emocional. También, constituye un elemento distintivo entre el afrontamiento adaptativo y desadaptativo, por lo que relaciona la autoeficacia, el locus de control, el optimismo y la autoestima como aspectos personales para abordar situaciones estresantes de manera adaptativa. Es decir, las estrategias de afrontamiento representan una predisposición personal estable que modula las respuestas emocionales.

Así pues, el afrontamiento está relacionado directamente con el tipo de emoción que se experimenta en un determinado momento de la vida, lo cual dependerá de metas, creencias y valores con los que las personas se encuentran comprometidas. Dicho de otra manera, las emociones lógicamente determinan la calidad de vida. No obstante, se ha logrado comprobar que una actitud enfocada en la solución de problemas estimula una respuesta optimista, esperanzadora y activa lo cual permite afrontar de mejor manera la existencia. Lo anterior puede ser una razón por la cual las estrategias de afrontamiento

centradas en la solución de problemas promueven la calidad de vida y bienestar emocional (Díaz, 2010).

Igualmente, para Lazarus (1999) la particularidad de cada situación influye significativamente en la racionalización del hecho frustrante, por lo que se hace necesario conocer cada circunstancia, y de esta manera, identificar que causa conflicto en el sujeto. Entendiendo que el estrés aparece cuando las situaciones sobrepasan los límites de los recursos de cada individuo, es importante evaluar el nivel de preocupación, las variaciones del tiempo (incertidumbre, inminencia, duración) y nivel de confusión. A partir de lo anterior, se puede determinar el tipo de solución en cuanto al grado de conflicto que experimenta (citado por Aliaga, 2017).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas por diversos autores, sin embargo, Frydenberg y Lewis, 1996; citado por Fantin, Florentino y Correché, 2005 realizaron una clasificación de los recursos más utilizados por los individuos, teniendo como resultado: concentrarse en resolver el problema (estudiar la situación y analizar los diferentes puntos de vista), hacerse ilusiones (anticipación de una salida positiva), buscar apoyo social (compartir la situación problemática), esforzarse (dedicación, compromiso y ambición), preocupación (ansiedad por el futuro), buscar apoyo espiritual (orar con frecuencia), reducción de la tensión (uso de alcohol o cigarrillo para relajarse), ignorar el problema (negar la existencia del problema), invertir en amigos íntimos (búsqueda de relaciones íntimas), reservarlo para sí (huir de los demás), centrarse en lo positivo (considerarse afortunado) y buscar ayuda profesional.

No obstante, Frydenberg y Lewis (2009) se han dedicado a mostrar la diferencia entre hombres y mujeres con relación a las estrategias y estilos de afrontamiento que usan con frecuencia ante las dificultades de la vida. En el caso de los hombres, prevalece un comportamiento de reserva del problema para sí mismo o ignoran el problema. En el caso de las mujeres, se emplean en mayor medida estrategias o estilos no productivos como culparse así mismas o preocupación excesiva. Lo anterior permite considerar las diferencias de sexo cuando se quiere estudiar las estrategias de afrontamiento en los sujetos (citado por Viñas, González, García, Malo y Casas, 2015).

Sin embargo, diversos autores como Monras, Mondon y Jou (2010) realizaron inferencias con relación al estilo y estrategias de afrontamiento empleadas según el sexo, en ellas se encontró que las mujeres emplean la religión, el apoyo o desahogo emocional para afrontar situaciones difíciles. En el caso de los hombres, se evidenció mayor inclinación hacia las drogas, el alcohol y el sentido del humor como estrategia de afrontamiento. Lo expuesto anteriormente influye en que los hombres presenten mayores recaídas y las mujeres perciban más sus dificultades interpersonales. También se observó que, a mayor edad, mayor es la búsqueda de la religión y menor la disminución del sentido del humor y el consumo de sustancias psicoactivas.

Tomado de este modo, las estrategias de afrontamiento han sido históricamente un arsenal empleado por todos los seres humanos que se emplean ante situaciones consideradas de riesgo por cada individuo, que resultan finalmente como beneficiosas para las personas debido a su contribución en la salud psíquica y bienestar psicológico. A través del tiempo, estos estilos o estrategias de afrontamiento han sido relacionados con

los mecanismos de defensa siendo apreciados por diferentes corrientes como la psicología evolutiva, psicoanálisis, modelo cognitivo conductual y desde el enfoque psicosocial (Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra, De La Iglesia, 2009).

Continuando con las ideas del autor anterior, desde un enfoque tradicional las estrategias y estilos de afrontamiento se han dividido en dos grandes grupos: afrontamiento evitativo y afrontamiento por aproximación. Sin importar que estilo asuma cada persona, cada uno de ellos trae consigo una respuesta conductual y cognitiva. Es decir, el afrontamiento puede describirse como un elemento adaptativo entre el ser humano y su contexto, es importante resaltar que esto ocurre tanto en las demandas internas como externas, así como en el conflicto que se pueda generar entre ambas producto de situaciones estresantes (Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra, De La Iglesia, 2009).

Por otro lado, McCubbin, Cauble y Patterson, 1982; citado por Alcaraz, Lastra y Tuberquia, 2015 mencionan que los estilos y estrategias de afrontamiento no solo se da de manera individual, sino también en la esfera familiar y social. En estas áreas se despliegan una serie de recursos para afrontar la crisis con el fin de mantener la estabilidad y propender por el bienestar de sus parientes. A estos aportes, se suma la definición aportada por parte de estos autores sobre las estrategias de afrontamiento, describiéndolas como procesos específicos que se utilizan en momentos determinados y pueden ser transformados según las características del contexto.

En consecuencia, Caballo (1998) supone que cualquier esfuerzo que se realice con el objetivo de disminuir el impacto de los estímulos estresantes y evitar en lo posible desencadenantes perjudiciales. Visto de otra manera, los esfuerzos por afrontar situaciones percibidas como desbordantes pueden resultar saludables y positivas, o, por el contrario, pueden causar problemas. De cualquier manera, las estrategias de afrontamiento implican recursos personales para atender de manera adecuada cada demanda del entorno y depende de la habilidad de cada individuo para gestionar sus recursos según la situación presentada (citado por Sierra y Julio, 2010).

Algunos autores como Holahan y Moos (1987) relacionan el afrontamiento con el nivel económico y académico de los individuos, señalando que las personas con un nivel educativo superior pueden utilizar con mayor frecuencia el afrontamiento centrado en el problema y no en la emoción. Dentro de las características más importantes de estas personas se encuentra la racionalización de sus decisiones, siendo flexibles, además de buscar los medios para resolver los problemas económicos de manera directa. En el lado opuesto, se encuentran las personas con un nivel educativo bajo, quienes depositan sus problemas en creencias religiosas logrando controlar las emociones y sentimientos (citado por Mayordomo, Sales, Satorres y Blasco, 2015).

Ahora bien, Lazarus y Folkman, 1984; citado por Pingo, 2017 mencionan que los recursos de afrontamiento personal incluyen características de la personalidad que definen la manera en que cada individuo realiza evaluación y lleva a cabo la respuesta. Cuando se evalúan los aspectos personales que se encuentran relacionados con los estilos de afrontamiento, se hallan los siguientes: energía, autoeficacia, coherencia, locus de control

interno y optimismo. Dentro de sus contribuciones señalan que las técnicas para la resolución de problemas, la salud y las creencias positivas constituyen las propiedades principales del individuo.

En efecto, Cornejo y Lucero (2005) señalan que en población adolescente se emplean con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento de evitación cognitiva, búsqueda de apoyo social, solución de problemas y búsqueda de apoyo profesional, relacionadas con mayor adaptación al entorno. Así, se observó que los estilos de afrontamiento más empleados son búsqueda de apoyo social y solución de problemas. Por otro lado, la expresión de dificultad con relación al afrontamiento se encuentra reducida siendo característico en población joven quienes muestran tendencia a la no expresión emocional (citado por Barrios, Sánchez y Salamanca, 2013).

De tal manera, el afrontamiento siempre estará enlazado con la emoción que experimenta el individuo en un contexto en específico, el cual depende de las creencias, valores y metas con las que los sujetos se identifican. En ese sentido, las emociones determinan la calidad de vida. Cuando el afrontamiento está dirigido al problema toma un camino hacia la modificación, sin representar una amenaza para el sujeto, la superación de estas situaciones desbordantes aumenta la capacidad de ajuste en las personas. De otro modo, el afrontamiento dirigido a la emoción se da cuando el ser humano no es capaz de modificar la situación por considerar que no es posible en ese momento o en ningún momento (Acosta, Chaparro, Rey, 2008).

Cambiando de perspectiva, Sandín, 2003; citado por Criollo y Guerrero, 2015 explica distintas estrategias de afrontamiento que también influyen en la adaptación de los sujetos ante situaciones amenazantes, destacando los espacios para buscar apoyo social, relajarse, ver películas, hacer ejercicio, cocinar, entre otros. No obstante, los recursos académicos se han movilizad para atender la demanda constante en términos de salud mental, por lo que hablar de afrontamiento está relacionado con la terapia cognitiva de Beck, expresándose como un sistema que busca reducir el impacto emocional y los comportamientos contraproducentes a través de la modificación de pensamientos y creencias desadaptativas producto de los estresores.

Retomando ideas anteriores, el afrontamiento dirigido a la resolución de problemas basado en ideas racionales representa una confrontación adecuada de las propias emociones, esta estrictamente relacionado con estados afectivos positivos y bienestar psicológico relacionándose con estilos de afrontamiento saludables. Por otro lado, estrategias evitativas, pasivas y emocionales se encuentran asociadas a procesos adaptativos ineficaces que suelen promover estados afectivos como la depresión y ansiedad, posiblemente por la percepción de perder el control emocional. De otro modo, los estilos y estrategias de afrontamiento positivos favorecen la calidad de vida y la salud mental (Contreras, Espinoza y Esguerra, 2009; citado por Moysén y Cols., 2014).

Así mismo, Fernández (1997) aclara que el afrontamiento ante una situación estresante no es sinónimo de éxito, teniendo en cuenta que los resultados pueden ser múltiples ya que dependen del contexto, las personas y las circunstancias. Según este autor, las estrategias de afrontamiento resultaran eficaces cuando las personas logren

reducir, aceptar, tolerar e incluso ignorar aquello que se salga de su control. Igualmente, plantea la visión de entender el afrontamiento como un proceso y como una estrategia, entendiéndolo como un camino en el que el sujeto emprende marcha para hacer frente a diversas situaciones estresantes que no siempre resultan exitosas. Si en este proceso el individuo obtiene respuestas exitosas lo repetirá ante situaciones similares, de lo contrario, buscará otro recurso (citado por Alcoser, 2012).

Sin embargo, Cannesa, 2002; citado por Diaz, 2016 señala que el afrontamiento debe ser visto desde diferentes ópticas, por lo que propone dos nuevos enfoques para este: afrontamiento disposicional (este tipo de afrontamiento puede entenderse como un estilo estable para afrontar el estrés), mientras el afrontamiento situacional (este estilo de afrontamiento surge como un proceso flexible, dinámico y específico de cada situación según el contexto que puede verse afectado por el tiempo u otros factores. A partir de la comprensión del afrontamiento como un hecho cambiante que surge de la evaluación cognitiva, surgen patrones de comportamiento que más adelante se sitúan como características de personalidad.

En síntesis, Sandín (2003) el afrontamiento se encuentra en medio de una situación muy importante en la vida del ser humano, por un lado, asume un rol de mediador entre las experiencias estresantes, los recursos sociales y personales para hacer frente a situaciones adversas, por otro lado, se encuentran las consecuencias en la salud física y psicológica de las personas. Esta función es trascendental en la adolescencia, siendo una etapa de cambios importantes. Dentro de los cambios físicos más importantes se encuentran la maduración corporal y la pubertad, pero los cambios no solo obedecen a la

aparición, también se producen cambios a nivel social y cognitivo no menos importantes. A todo esto, es necesario sumarle la presencia de otros estresores como la pérdida de seres queridos, aparición de enfermedades, fracaso escolar, conflictos matrimoniales, acoso escolar, entre otros. Lo anterior ha hecho que esta etapa del desarrollo sea vista como una etapa tormentosa y estresante (citado por Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral, 2006).

Con todo, Frydenberg (1997) señala que la incapacidad de los adolescentes para afrontar situaciones difíciles o preocupantes está relacionada con trastornos alimenticios, violencia, conductas antisociales y consumo de drogas. Con el objetivo de reducir el impacto en la calidad de vida de la población adolescentes y joven, ha llevado que algunos autores clasifiquen las preocupaciones de estos grupos etarios en dos amplias gamas: preocupaciones personales y preocupaciones globales. Las primeras hacen referencia a la realidad que vive cada individuo (preocuparse por el bienestar material o emocional), las segundas tienen un origen social (preocupación por el otro y la comunidad). Las mencionadas preocupaciones sociales como la violencia y la pobreza corresponden a una visión extensa de las dificultades del entorno (Citado por Martínez y Morote, 2001).

Ahora bien, en el estudio realizado por Brody y Hall, 2008; citado por Bustos, 2011 se reconocen los factores culturales, situacionales y personales como determinantes de las estrategias o estilos de afrontamiento, como también las variaciones que se presentan según el género. En la investigación realizada hallaron que las mujeres más que los hombres emplean en mayor medida estrategias de afrontamiento emocional, sin embargo, se sugiere realizar estudios que permitan comprobar estos primeros resultados. Como elemento importante se encontró que las mujeres a diferencia de los hombres logran

expresar con facilidad de manera facial y verbal las emociones, lo que permite inferir que las mujeres tienen mayor control emocional que los hombres. No obstante, se considera que esta característica obedece a elementos culturales, teniendo en cuenta que la expresión emocional es recibida de manera positiva en población femenina y rechazada en la masculina.

Para finalizar, las estrategias o estilos de afrontamiento son respuestas cognitivas y conductuales empleadas por los individuos sin importar la etapa del ciclo vital en la que se encuentren, que presenta variaciones importantes que atienden a las necesidades del desarrollo y características de la personalidad. Diversos estudios han comprobado que existen más de ocho estrategias de afrontamiento, entre las que se destacan dos grandes grupos: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. También se identificó las variaciones existentes del afrontamiento con relación al género, evidenciando mayor percepción y lectura de las emociones en las mujeres más que en los hombres. Lo anterior se traduce en mayor habilidad de gestión emocional en el género femenino que obedece posiblemente a indicadores culturales.

Estado del arte

A continuación, se abordarán los antecedentes del presente proyecto de investigación donde se tomarán como referentes estudios internacionales y nacionales relacionados con la dependencia emocional. El estado del arte del presente documento estará conformado por cinco estudios a nivel internacional relacionados con la dependencia emocional y cinco estudios realizados en Colombia sobre este mismo tema.

Antecedentes internacionales

Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios – Pimentel. Riofrio y Villegas. 2016 –Perú

Resumen. Los estudios demuestran que en los últimos años los jóvenes establecen vínculos afectivos inadecuados en sus relaciones de pareja, siendo esto un posible indicio de una dependencia emocional que influye por el inadecuado procesamiento cognitivo se planteó como objetivo determinar si existen diferencias significativas en las distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada. Para la realización de esta investigación de tipo descriptivo comparativo, la población estuvo constituida por 10 056 alumnos de diecinueve escuelas profesionales, seleccionados aleatoriamente por un muestreo probabilístico estratificado, siendo un total de 372 sujetos de ambos sexos cuyas edades fluctúan entre los 17 y 34 años a quienes se los evaluó con el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño), ambos adaptados y baremados en la ciudad de Chiclayo, alcanzando altos índices de validez y confiabilidad. Respecto al procesamiento de datos, se trabajó con el programa estadístico SPSS Versión 20 y el programa Microsoft Office Excel 2010, utilizando el estadístico ANOVA de Kruskal – Wallis, dentro los principales hallazgos se encontró diferencias altamente significativas ($p < 0,01$) en las 15 distorsiones cognitivas entre las tres muestras de comparación, sin embargo las distorsiones cognitivas predominantes en los estudiantes universitarios son falacia de recompensa divina representado por el 38%, deberías por el 19%, falacia de razón por el 26% y falacia de cambio por el 18%.

Análisis de tema. Como se demuestra en esta investigación, el fenómeno de la dependencia emocional origina una serie de consecuencias en las estructuras mentales y en el desarrollo biopsicosocial del individuo. Por lo tanto, es necesario profundizar en el impacto psicológico de las relaciones afectivas dependientes con el fin de ofrecer mayores avances en materia de investigación a profesionales de la salud mental, que permita mejorar el ejercicio profesional e impactar positivamente en la población que lo requiera. Igualmente, los hallazgos arrojados en esta investigación serán un referente con el fin de identificar y comparar las distorsiones cognitivas presentes en los universitarios participantes de la presente investigación.

Perfil psicopatológico de pacientes con dependencia emocional. Santamaría, Merino, Montero, Cano, Fernández, Cubero, López, y González. 2015 – España

Resumen. Diversos autores defienden la Dependencia Emocional como una categoría diagnóstica propia. El perfil psicopatológico de las personas afectadas por este trastorno ha sido expuesto a nivel teórico o basado en observaciones clínicas. Con este estudio se pretende determinar el perfil psicopatológico de una muestra de pacientes que presentaban problemas de Dependencia Emocional, desadaptativa, así como estudiar la relación entre autoestima y síntomas psicopatológicos. Se analiza el perfil sintomático a través de los resultados del Symptom CheckList-90 items-Revised (SCL-90-R) y el nivel de autoestima medido a través del Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) de una muestra de 33 pacientes de género femenino admitidos consecutivamente, que consultaron por problemas de dependencia emocional. Las pacientes presentaban elevada puntuación en las escalas obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad,

hostilidad, ideación paranoide, psicoticismo (medidas a través del SCL-90-R) comparados con baremos normativos de población psiquiátrica española y una autoestima baja (medida a través del RSES). En la muestra la autoestima correlaciona de manera negativa con somatización, obsesión-compulsión, depresión y hostilidad. Se discuten las características y perfiles de esta muestra clínica.

Análisis de tema. La dependencia emocional ha sido relacionada con síntomas psicopatológicos asociados a la depresión y ansiedad, no obstante, actualmente no se han realizado estudios orientados a conocer la relación entre dependencia emocional y psicopatología. Por lo anterior, la importancia de este estudio radica en la contribución científica al campo de la psicología y los indicadores en salud mental de población femenina. Los hallazgos encontrados en esta investigación demuestran que las consecuencias de la dependencia emocional en la pareja conllevan a la presencia de psicopatologías que si bien, no son atendidas por profesionales pueden resultar incapacitantes.

Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. Del Castillo, Hernández, Palencia y Iglesias. 2015 – México

Resumen. El noviazgo es una etapa donde las personas tienen la oportunidad de conocerse, aprender a compartir, identificar afinidades e, inclusive, detectar indicios de violencia en la relación a largo plazo. Éstos últimos pueden aumentar en frecuencia e intensidad con el paso del tiempo, hasta representar un precedente de la violencia doméstica. Estudios previos refieren que la presencia de ansiedad por separación como

indicador de dependencia emocional en las relaciones interpersonales ilustra las variables asociadas al origen de la violencia en el noviazgo. El objetivo del presente estudio fue identificar la relación entre los factores de dependencia emocional y violencia en el noviazgo entre estudiantes universitarios. Participaron 317 estudiantes de las licenciaturas en Medicina, Administración y Derecho de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva y el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo, para evaluar las variables mencionadas. Se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson, con el cual se determinaron relaciones positivas, estadísticamente significativas, entre los factores ansiedad por separación y expresiones límite; del cuestionario de dependencia se encontraron relaciones positivas, estadísticamente significativas, con el chantaje, el control y los celos. A partir de estos resultados, se podrán plantear intervenciones cuyo principal objetivo sea desarrollar habilidades sociales que faciliten la independencia y la mejoría en las relaciones de noviazgo.

Análisis de tema. Debido a los cambios que han surgido en la manera en que las parejas construyen sus relaciones y las cifras de violencia originadas en el curso de una relación afectiva, surge la importancia de analizar la influencia de la dependencia emocional con conductas no saludables. La violencia en el noviazgo es un fenómeno que se presenta con frecuencia y al que se ha dedicado mayor atención en las últimas décadas, especialmente, en las consecuencias que de ella se derivan. Se ha comprobado que el dependiente emocional asume un rol sumiso ante la pareja que puede generar una constante actitud de subordinación, sin embargo, no hay estudios que asocien esta variable

con violencia. Por lo tanto, la relevancia científica de este estudio nace a partir del análisis de relación entre estas dos variables, que ofrece mayores herramientas a profesionales de la salud en el área de promoción y prevención e intervención psicológica.

Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento. Alonso. 2017 – México

Resumen El presente estudio nace del interés en profundizar en la dependencia emocional y comprobar cómo se relacionan con la autoestima y las estrategias de afrontamiento. El fin de este trabajo es fundar hallazgos que trasciendan para que así ofrezcan una nueva vía para la mejora de la calidad de vida de las personas y, para ello, se indaga acerca de las variables comentadas. Han participado en el estudio 76 personas de nacionalidad española y con edades comprendidas entre los 19 y 27 años. Se han empleado tres instrumentos de medida para abordar los constructos evaluados, en los que se encuentra el COPE-28, el CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional) y el Rosenberg (EAR). Para el análisis de datos, se calcularon los estadísticos descriptivos y una T de Student para comprobar diferencias entre géneros, se realizó un análisis correlacional y una regresión lineal. Los resultados del estudio demuestran que existen relaciones significativas entre las variables estudiadas y se evidencia que la autoestima y las estrategias de afrontamiento son variables predictoras de la dependencia emocional.

Análisis de tema. El presente estudio aborda dentro del marco teórico las variables autoestima y estrategias de afrontamiento, debido que los estudios relacionan estas variables con la aparición de dependencia emocional en las parejas. Por lo tanto, los

hallazgos presentados en la investigación de Alonso (2007) son un punto de partida en este estudio. Teniendo en cuenta que dentro de sus resultados más relevantes se encuentra correlación positiva entre autoestima y estrategias de afrontamiento, autoestima, estrategias de afrontamiento y dependencia emocional.

Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Aiquipa.
2015 – Perú

Resumen. El siguiente estudio tiene como objetivo identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por mujeres usuarias del servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional. Para esto, se sigue un enfoque cuantitativo y se utiliza una estrategia asociativa comparativa. La muestra estuvo constituida por dos grupos de mujeres, mujeres víctimas de violencia de pareja (25 usuarias) y mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja (26 usuarias). Los resultados sugieren que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, puesto que se encontró diferencias entre los dos grupos de estudio y se halló que el valor que asumió el coeficiente de relación entre las variables fue altamente significativo.

Análisis de tema. Se han realizado diversos estudios relacionados con la autoestima y diversas variables, sin embargo, la evidencia científica hasta entonces no es suficiente. Teniendo en cuenta que estos mismos estudios han corroborado el impacto de una baja autoestima en diferentes áreas del desenvolvimiento del ser humano. No obstante, capta la atención de los presentes investigadores la gran cantidad de estudios relacionados con

las variables autoestima y violencia en la pareja, aún más, cada uno de ellos ha comprobado una correlación positiva entre estas dos variables. Si bien, la autoestima en si misma genera un deterioro biopsicosocial, la violencia en las parejas aumenta los factores de riesgo y genera un pronóstico negativo para la integridad del ser humano. Por lo tanto, los resultados expuestos sirven como referencia para identificar casos de violencia en las relaciones de pareja participantes de la presente investigación.

Antecedentes nacionales

Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Lemos, Jaller, González, Díaz y De La Ossa. 2010 – Colombia

Resumen. El objetivo de este estudio fue la identificación del perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional. Ésta se plantea como un patrón orientado al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, donde el perfil cognitivo los llevaría a interpretar los hechos de manera diferente, basándose en cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas. Se tomó una muestra aleatoria estratificada de 569 estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron un modelo que explica el 89.3 % de la variabilidad, con alta capacidad predictiva (sensibilidad 91.4 %, especificidad 97.7 %), conformado por el esquema de desconfianza/abuso, creencias centrales del trastorno de la personalidad paranoide y dependiente, distorsión cognitiva de falacia de cambio y estrategia hipo desarrollada de afrontamiento de autonomía.

Análisis de tema. La presente investigación se centró en las variables que se presentan a nivel cognitivo en la dependencia emocional, donde se encontró que los

universitarios muestran un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales paranoides y dependientes. Con relación a las distorsiones cognitivas, prevalecen la falacia de cambio y autonomía. Estos hallazgos son importantes y contribuyen a nuevas investigaciones, ya que este tipo de distorsiones se han presentado en población colombiana como población internacional. Esto se convierte en un referente para los profesionales de psicología y a su vez, para nuevas investigaciones permitiendo profundizar en las modificaciones cognitivas que se presentan en la dependencia emocional.

Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. Niño y Abaunza. 2015 – Medellín

Resumen. La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años; se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), validados en población colombiana. El diseño de esta investigación es no experimental de tipo descriptivo-correlacional. El análisis de los resultados se realizó a partir del coeficiente de correlación de Spearman y el programa estadístico SPSS 20.0, y muestra una correlación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y Reevaluación positiva.

Análisis de tema. Esta investigación arroja resultados muy importantes en el estudio de la dependencia emocional teniendo en cuenta que, no hay estudios que hayan abordado anteriormente estas dos variables. Con relación a estas dos variables se comprobó que existe correlación positiva entre ellas. Frente las estrategias de afrontamiento se encontraron que se presenta con frecuencia la modificación de planes, donde el individuo genera exclusividad hacia la pareja afectando negativamente los esquemas cognitivos de quién padece dependencia afectiva. Este hallazgo permite analizar las estrategias de afrontamiento en los participantes de la presente investigación y compararlas con este estudio realizado en Medellín, Colombia.

Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. Jaller y Lemos. 2009 – Medellín

Resumen. El objetivo de este estudio fue identificar los esquemas desadaptativos tempranos presentes en estudiantes universitarios con dependencia emocional hacia su pareja. Se tomó una muestra aleatoria estratificada de 569 universitarios (32.16% hombres y 67.84% mujeres, con edad media de 19.9 años (DT= 2.43), a quienes se les aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional y el Cuestionario de Esquemas (YSQ-11f). El análisis de regresión logística arrojó un modelo conformado por esquemas desadaptativos tempranos (EDT) de desconfianza/abuso e insuficiente autocontrol. Los esquemas encontrados explican la vulnerabilidad cognitiva de la dependencia emocional, evidenciando creencias sobre impredecibilidad de la satisfacción de necesidades afectivas y la necesidad de evitar el malestar, a expensas de la realización personal.

Análisis de tema. La presente investigación arroja resultados importantes con relación a los esquemas cognitivos y patrones conductuales en universitarios con dependencia emocional. Como se ha visto en los estudios mencionados anteriormente, los patrones de pensamiento se ven afectados por las demandas afectivas en una relación de pareja, lo que a su vez repercute en el comportamiento. Dentro de los hallazgos más relevantes de esta investigación se encuentra la aparición de comportamientos límites que pueden conllevar incluso a la ideación suicida y aislamiento social. Por lo tanto, este resultado permite analizar si en el presente estudio existen patrones desadaptativos entre las parejas de universitarios. Lo anterior, favorece plantear acciones desde la academia que brinde apoyo psicológico a sus estudiantes, así como ofrecer elementos teóricos al estudio científico de la dependencia emocional.

Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos.

Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro. 2006 – Bogotá

Resumen. El propósito de este estudio fue evaluar la relación que existe entre el apego, el autoconcepto y algunas características de las relaciones románticas en los adolescentes. La muestra estuvo conformada por 1.435 adolescentes bogotanos de colegios femeninos, masculinos y mixtos, pertenecientes a estrato bajo, medio y alto. Los participantes completaron cuadernillos en donde se encontraba un cuestionario sociodemográfico. También un instrumento que indagaba sobre sus relaciones de apego con madre, padre y pares, un cuestionario de relaciones románticas y cercanas y un inventario de autoconcepto. Los resultados fueron analizados teniendo presentes los principios fundamentales de la teoría del apego y algunos estudios realizados con

anterioridad acerca del tema. En términos generales se encontró que los adolescentes de la muestra poseen altos niveles de seguridad en sus relaciones afectivas con madre, padre y pares. Adicionalmente se observó que la relación con estas tres figuras de apego predice el nivel de autoconcepto y que las características de las relaciones románticas son explicadas en su mayoría por la relación de apego con la madre y los pares. También se encontró que el nivel de autoconcepto predice algunas características positivas de las relaciones románticas.

Análisis de tema. El presente estudio observó una correlación positiva entre las variables autoconcepto y apego, enfatizando que, dependiendo las relaciones de apego establecidas con la figura paterna y materna, determinaran la construcción del auto concepto en el individuo. En lo concerniente a la dependencia emocional se ha encontrado que una de las variables predictoras es el apego, determinando en mayor o menor medida el tipo de relación de pareja que se establezca. Como mencionan diversos teóricos, el apego es originado en la infancia. Es decir, para este estudio es importante tener en cuenta el tipo de relación que establecen los adolescentes en la actualizada con su entorno familiar más cercano.

Factores asociados a ideación suicida en universitarios. Siabato y Salamanca.
2015 – Bogotá

Resumen. Estudio no experimental de tipo transeccional descriptivo cuyo objetivo fue identificar los factores asociados a ideación suicida en una muestra de 258 universitarios con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años, pertenecientes a una

universidad ubicada en el departamento de Boyacá; a partir del inventario de ideación suicida positiva y negativa (PANSI), la Escala de autoevaluación para la depresión de Zung (SDS), la Escala de impulsividad de Barratt (BIS), el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), la Escala de eventos vitales estresantes (EEVA) y una ficha sociodemográfica. El análisis de resultados indica que el 31 % de la población participante presentó ideación suicida, hallándose a partir de las pruebas U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis, que el estado civil unión libre, los eventos vitales estresantes, la dependencia emocional, la impulsividad y la depresión son factores asociados a ideación en universitarios.

Análisis de tema. El presente estudio encontró que para el año 2020 la tasa de suicidio se elevaría a 1,53 millones, con un aumento considerable del 20% de personas que intentarán suicidarse a nivel mundial. En el contexto colombiano, el suicidio es la cuarta forma de violencia en el país con una tasa de mortalidad del 3,84 por cada 100 000 habitantes. Se evidencia diferencias significativas con relación al género, observándose que los hombres se quitan la vida cuatro veces más que una mujer. No obstante, en cada uno de los grupos etarios el porcentaje de muerte por suicidio mantiene cifras similares, entre los motivos más prevalentes para desencadenar este hecho se encuentran: conflicto de pareja, infidelidad, celos y desconfianza. Lo anterior estrechamente relacionado con las relaciones de pareja y a su vez, con conductas dependientes emocionales.

Marco Metodológico

Metodología de investigación

Esta investigación se desarrolla dentro de un modelo de investigación cualitativo. Según Salgado, 2007; citado por Jiménez y Domínguez, 2000, los métodos cualitativos parten del mundo social, están contruidos de significados y símbolos; de ahí, la intersubjetividad es clave en la investigación cualitativa con el intento de obtener una comprensión profunda de los significados de la situación como tal, como nos lo presenta la persona, más que de la producción de una medida cuantitativa de sus características o conductas.

El enfoque investigativo utilizado en este proyecto es cualitativo, el cual de acuerdo con Hernández (2010) “explora los fenómenos en profundidad, se conduce básicamente en ambientes naturales, y los significados se extraen de los datos” (p. 45), lo cual es pertinente para esta investigación.

Tipo de diseño

La revisión documental es un tipo de estudio que se realiza mediante la consulta revistas, libros, periódicos, registros, memorias, anuarios, entre otros. Este tipo de investigación depende en gran medida de la recolección y consulta de documentos, entendiéndose como todo material permanente, es decir, al que se puede acudir en cualquier momento sin que se afecte su naturaleza. Las fuentes documentales pueden ser: libros, documentos escritos, actas notariales, documentos grabados, periódicos, revistas,

diapositivas, encuestas, tratados, conferencias escritas, películas, discos, casetes, cintas e incluso, paginas web (Universidad de Jaén, s.f; citado por Delgado y Herreño, 2018).

Categorías de la investigación

Para el presente estudio se utilizará la revisión documental, donde se tendrán en cuenta las siguientes categorías: dependencia emocional, apego, autoestima y estrategias de afrontamiento. Para la evaluación y análisis se emplearán fichas de recopilación de información que permitirán sistematizar y contextualizar estudios relacionados con el tema de investigación, y para el análisis se empleará la matriz de análisis cualitativa donde se podrá dar respuesta a los objetivos planteados.

Categoría uno: dependencia emocional.

La dependencia emocional puede definirse como el patrón crónico de demandas afectivas desbordadas que llevan al individuo a buscar desesperadamente satisfacerlas estableciendo relaciones interpersonales estrechas. Se caracteriza por comportamientos orientados a mantener la cercanía o proximidad con otras personas, producto de creencias y pensamientos erróneos acerca de la percepción de sí mismo, de los otros y el significado que se otorga a la amistad, la pareja, la afiliación y la intimidad (Castelló, 2005).

Categoría dos: apego.

El autor John Bowlby (1993) definió el apego como el grupo de conductas instintivas en el ser humano que movilizan a buscar proximidad con una o varias personas denominadas “figuras de apego” y restablecer las relaciones en caso de pérdida. El

individuo considera el comportamiento afectivo como propio de los seres humanos desde el nacimiento hasta la sepultura (Melero, 2008).

Categoría tres: autoestima.

Según Alcántara (1990) la autoestima es la actitud que se tiene hacia sí mismo, es la forma usual de sentir, pensar, amar y comportarse consigo mismo. Tiene que ver con la disposición con la cual se enfrentan los problemas, necesidades y sentimientos por el cual se estructuran las experiencias que constituyen el yo personal. Dicho de otro modo, se refiere al modo de comportarse consigo mismo en diferentes escenarios de la vida cotidiana. Resumiéndose como la apreciación que tiene un individuo sobre sí mismo (citado por Álvarez, 2013).

Categoría cuatro: estrategias de afrontamiento.

Autores como Lazarus y Folkman (1984) definen las estrategias de afrontamiento como aquel esfuerzo cognitivo, conductual y emocional que debe realizar una persona para gestionar las demandas internas o externas que son consideradas como algo que excede la capacidad y recursos del individuo para afrontarlo (citado por Martínez, Piqueras y Ingles, s.f).

Instrumentos y técnicas

Para llevar a cabo el proceso de organización de la información relacionada con la revisión documental, se utilizarán fichas donde se podrán incluir datos relevantes de cada fuente que aporten elementos asociados a las categorías de la presente investigación. Una

vez se identifiquen las fuentes documentales, se procederá a realizar el análisis cualitativo de las categorías mediante la matriz de análisis de la información.

Técnica de fichaje.

Es un tipo de técnica empleada especialmente en el campo de la investigación que se utiliza como mecanismo para recolectar y almacenar información importante para el estudio. Existen una gran variedad de fichas, entre ellas: ficha de resumen, ficha de síntesis, ficha textual, ficha bibliográfica, entre otras. Cada ficha contiene una serie de datos o variables relacionados con el tema, lo cual da soporte y utilidad al estudio (Meza, s.f.).

Ficha de resumen.

Este tipo de ficha es reconocida también como ficha de paráfrasis. Es aquella en la cual el investigador realiza un proceso de síntesis de las ideas del autor de un texto y elabora con sus propias palabras un nuevo párrafo. Se transcribe de manera analítica los supuestos del autor, sin copiarlo de manera textual. La principal característica de la paráfrasis es el uso del estilo propio para explicarlas o interpretarlas. La ficha de resumen contiene: código (se utiliza con el objetivo de enumerar los documentos a analizar y establecer un orden), tema, unidad de análisis (se refiere a las variables o categorías de la investigación), enfoque, título, autor, año, ciudad, editorial, resumen y palabras clave (Anes, s.f.).

Tabla 1

Ficha de resumen

FICHA DE RESUMEN		
Código	Tema	Unidad de Análisis
Enfoque (De corte cualitativo)		
Título		
Autor		
Año	Ciudad	
Editorial		
Ubicación		
Resumen:		
Palabras Clave:		

Matríz de análisis.

La matriz de análisis o metodológica es un instrumento de carácter científico que permite en un proceso investigativo, hacer congruente y coherente el análisis de las variables de un estudio, haciendo una comparación objetiva, racional y ordenada de una serie de documentos. De este modo, la matriz analítica contiene la siguiente estructura: número (para establecer orden), documento (título del artículo), categoría 1 (apego), categoría 2 (autoestima), categoría 3 (dependencia emocional) y categoría 4 correspondiente a las estrategias de afrontamiento (Rivas, 2015).

Tabla 2

Matríz analítica

N°	Documento	Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3	Categoría 4

Análisis de resultados

Teniendo en cuenta las características de la presente investigación, los instrumentos y técnicas empleadas, para ofrecer mayor consistencia al análisis de resultados se considera realizar la revisión documental mediante fases, logrando una exploración correcta, ordenada y completa basada en el procedimiento realizado por Casallas, Rodríguez y Ladino, 2017; citado por Delgado y Herreño, 2018.

A partir de las 30 unidades de análisis que fueron recolectadas y sintetizadas en la ficha de resumen bajo los argumentos de los respectivos autores, se procede a analizar cada una de las categorías en la matriz de análisis. Este proceso permitirá comprender los aportes y avances realizados en el campo científico con relación a la dependencia emocional. Asimismo, permitirá identificar las variables estudiadas en la actualidad, vacíos en el conocimiento y nuevas variables por investigar.

Las fases están distribuidas de la siguiente manera:

Fase I: Recolección de información. Se realiza una revisión de documentos científicos, estudios, libros, monografías, artículos, trabajos de grado aprobados, trabajos de investigación presentados en conferencias, congresos y seminarios, investigaciones científicas, y otros materiales que puedan contribuir al presente estudio tanto en el contexto local, nacional e internacional. Se tendrá en cuenta base de datos como Redalyc, Scielo, Dialnet, Google Académico, entre otros. Se analizará referencias bibliográficas de los documentos seleccionados con el fin de filtrar otros estudios relacionados con el fenómeno estudiado.

Fase II: Criterios de inclusión y exclusión. Se plantea el empleo de documentos de carácter científico y que trabajen como elemento central la dependencia emocional. El principal criterio de exclusión para esta revisión son trabajos realizados antes del año 2005, con el objetivo de ofrecer información actual del tema de investigación, por otra parte, se seleccionan estudios a partir del año 2005 por la escasez de investigaciones encontradas. Finalmente se seleccionan 30 unidades de análisis.

Fase III: Organización de la información en fichas. Se realiza una lectura minuciosa de los documentos seleccionados como unidades de análisis y se registran en una ficha que tendrá en cuenta: tema investigado, metodología, año de publicación, revista, autor/es, país, base de datos, palabras claves, objeto del estudio, tipo de estudio, diseño, resultados y conclusiones. Desde las categorías de la investigación: dependencia emocional, apego, autoestima y estrategias de afrontamiento.

Fase IV: Análisis e interpretación de los resultados. Una vez obtenidos los resultados se procederá a realizar la matriz de análisis de la información.

Fase V: Elaboración de resultados. Se realiza la discusión entre los estudios encontrados de los 30 documentos de investigaciones realizadas sobre dependencia emocional en parejas de habla hispana desde el 2005 hasta el primer trimestre de 2020 para responder a los objetivos del estudio. Respectivamente se elaboran las conclusiones y recomendaciones para dar respuesta a los planteamientos de la presente investigación.

Fase VI: Verificación final del trabajo de grado y se realizan los ajustes necesarios en norma APA.

Resultados

A continuación, en la matriz de análisis se relacionan todos los estudios que conformaron las unidades de análisis de la presente revisión documental. En ella se agrupan estos documentos basados en las cuatro categorías estudiadas en la investigación: apego, autoestima, dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. Una vez analizadas y extraído los aportes más importantes, se realizan observaciones generales de cada categoría en la parte final de la matriz.

Tabla 3

Matriz de análisis

Nº	Documento	Categoría 1 (apego)	Categoría 2 (autoestima)	Categoría 3 (dependencia emocional)	Categoría 4 (estrategias de afrontamiento)
1	Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud.	El comportamiento de apego permite conseguir proximidad con una persona, generalmente, considerado más sabio y fuerte. En la conducta de apego, los vínculos que se construyan con los padres	La autoestima alta actúa como un protector en el desarrollo de dependencia emocional. Las personas que presentan dependencia emocional carecen de afecto por ellas mismas, se sienten vulnerables, necesitadas	De 15 distorsiones cognitivas existentes, se reporta que las personas con dependencia emocional presentan 12 variaciones importantes entre hombres y mujeres. Las distorsiones identificadas son: filtraje,	Los patrones de personalidad constituyen un estilo de afrontamiento, por lo tanto, la personalidad condiciona el uso de estilos o estrategias de afrontamiento. Los patrones de personalidad frecuentes son: narcisista,

1	de jóvenes limeños. Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios-Pimentel. Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología.	definen la calidad de las relaciones que la persona construya posteriormente. Se identificaron tres tipos de apego: apego seguro, apego ansioso ambivalente y apego ansioso evitativo. El primero se caracteriza por sentimientos de angustia ante la separación, sin embargo, establecen comodidad con la cercanía, seguridad en el apego y confianza en la búsqueda de apoyo social. Ante el enojo expresan sus emociones de manera controlada y buscan soluciones. En el segundo tipo de apego, se genera mayor ansiedad,	la indefensas en cuanto al área afectiva; es por ello por lo que tratan de unirse a una figura que les proporcione protección, ven al otro como fuente de seguridad y satisfacción de las carencias afectivas. Se encontró que a mayor edad, hay mayor probabilidad de desarrollar dependencia emocional. En las mujeres no se reportó dependencia emocional, lo cual difiere de otros estudios, ya que por características propias del sexo femenino hay tendencia a la empatía y vinculación afectiva, lo que representa un aspecto positivo como un riesgo latente. En los hombres se observó facilidad para desvincularse afectivamente, mostrando conductas	en pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina.	trastorno compulsivo, histriónico, trastorno de ansiedad y trastorno bipolar. Frente las estrategias de afrontamiento más empleadas se encuentran: evitación, solución de problemas, búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Con relación al genero, las mujeres utilizan más estrategias que los hombres. En ellas prevalece solución de problemas, búsqueda de apoyo social y evaluación cognitiva. En los hombres negación, reevaluación positiva, evitación cognitiva y solución de problemas.
---	---	--	--	--	--

		<p>inseguridad en el apego y alta necesidad de cercanía. En la adolescencia se percibe preocupación en las relaciones y miedo de ser rechazado. En el último tipo de apego, se prefiere la distancia emocional. Son personas inclinadas a la ira, aunque se vivan intensos episodios de enojo buscan negar la emoción.</p>	<p>hostiles e independientes.</p>		
--	--	--	-----------------------------------	--	--

2	<p>Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas.</p>	<p>La relación de apego funciona como un sistema de regulación emocional, cuyo fin es brindar la experiencia de seguridad al individuo. El comportamiento de apego puede expresarse en la relación con distintos individuos,</p>	<p>Diversos investigadores afirman que entre menor sea la autoestima mayor es la posibilidad de vivir violencia dentro de una relación de pareja. Lo anterior se debe a que la autoestima regula procesos interpersonales importantes en la vida del ser humano. En el</p>	<p>La dependencia emocional implica creencias erróneas acerca de la vida en pareja, el amor y de si mismo. Estas creencias llevan a pensar a quienes presentan dependencia emocional, que la vida solo puede concebirse dentro de una relación. Aun</p>	<p>El perfil clínico y psicosocial que destaca los dependientes emocionales es la subordinación, posesividad, pérdida de la identidad, apego excesivo, poca autonomía y reafirmación constante del sujeto del cual depende. De este modo, las personas</p>
---	--	--	--	---	--

<p>2 la autoestima. Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en</p>	<p>mientras que el vínculo se limita a unos pocos. Los vínculos inseguros generan dificultad en el control y expresión de la agresión, así como en la sexualidad.</p>	<p>aspectos como: cómo se perciben los afectos, información, motivaciones, hasta la elección de pareja. Si la autoestima se encuentra baja, la dependencia hacia el otro aumenta</p>	<p>cuando genere insatisfacción y dolor. El desarrollo de una dependencia patológica constituye un factor de riesgo para trastornos como la depresión. Una necesidad afectiva adecuada se relaciona evidencia salud mental, establece relaciones calidas y valora las relaciones interpersonales . Una activación excesiva se considera un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatología s. Este estudio comprobó un perfil cognitivo desadaptativo temprano de desconfianza/a buso, ideas paranoides y dependientes, distorsión de falacia de cambio y autonomía como</p>	<p>emocionalmente dependientes demandan continuamente la presencia de la pareja y atención exclusiva, temor a que se rompa la relación e infidelidades. La constante anticipación de la ruptura provoca conductas de control y vigilancia hacia la pareja. El perfil de algunos dependientes presenta creencias, ideas, ilusiones, expectativas y atribuciones que provocan vulnerabilidad emocional y ceguera patológica. Las personas dependientes utilizan con frecuencia las distorsiones de los deberías, falacia de cambio y recompensa divina. La falacia de</p>
<p>2 Medellín, Colombia. Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional.</p>	<p>Los adultos seguros experimentan mayores niveles de satisfacción e implicación en las relaciones maritales, todo lo contrario en los sujetos inseguros. El vínculo seguro en adultos se asocia con mejor gestión emocional, capacidad de buscar consuelo y soporte cuando lo requieren. Quienes presentan vínculo evitativo presentan agresividad, rechazo y</p>	<p>evidenciándose necesidad de reconocimiento y atención. Esto también implica auto rechazo, insatisfacción y desprecio. La autoestima también se ha visto relacionada con el valor, respeto, atractivo físico, actitudes positivas, asertividad y capacidad de tomar decisiones. Si esta variable se encuentra baja, hay probabilidad de sentir confusión, dejarse influir, sentir vergüenza, estar tímido, sentir temor y estrés. Teniendo en cuenta que la</p>	<p>relaciona evidencia salud mental, establece relaciones calidas y valora las relaciones interpersonales . Una activación excesiva se considera un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatología s. Este estudio comprobó un perfil cognitivo desadaptativo temprano de desconfianza/a buso, ideas paranoides y dependientes, distorsión de falacia de cambio y autonomía como</p>	<p>La constante anticipación de la ruptura provoca conductas de control y vigilancia hacia la pareja. El perfil de algunos dependientes presenta creencias, ideas, ilusiones, expectativas y atribuciones que provocan vulnerabilidad emocional y ceguera patológica. Las personas dependientes utilizan con frecuencia las distorsiones de los deberías, falacia de cambio y recompensa divina. La falacia de</p>

<p>falta de complacencia . Vínculos inseguros relacionan depresión, resentimiento , problemas con el alcohol y ansiedad. En adolescentes con apego evitativo se encontró rasgos de personalidad antisociales, narcisistas, histriónicos y dependencia.</p>	<p>autoestima es el grado en que un sujeto puede sentirse valioso, competente y amado, al verse deteriorada hay sentimientos de inutilidad, dependencia, sin confianza al tomar decisiones y aislado.</p>	<p>estrategia hipodesarrollada. Los estilos familiares pueden conllevar al desarrollo de estos esquemas, por ejemplo, en el esquema desconfianza/a buso las relaciones familiares se caracterizan por la frialdad, abuso, soledad, negligencia, desapego, conductas explosivas e impredeción, lo que genera una percepción del entorno como hostil e intencional. En personas con dependencia emocional se encontró las distorsiones cognitivas de falacia de cambio y deberías, lo cual puede llevar a una baja calidad en la relación. Finalmente, la ansiedad por separación y demanda de expresión</p>	<p>cambio es la distorsión en la que mas incurren los dependientes emocionales. Con relación a las estrategias de afrontamiento, las más empleadas son: desconexión, negación, autoinculpación y uso de sustancias. Referente al género, las mujeres puntuaron más en miedo a la soledad y expresión afectiva de la pareja. Los hombres en modificación de planes y búsqueda de atención.</p>
--	---	--	---

					afectiva en la pareja son características del esquema desconfianza/abuso, en el que una posible finalización de la relación genera temor intenso a ser traicionado, lo cual revela su creencia paranoide.
3	Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja.	En las personas con apego ansioso, se da una exageración en las solicitudes de afecto, atención, celos, protección y vulnerabilidad a la soledad. En el apego evitativo se muestra una autosuficiencia para evitar el sufrimiento. En el apego seguro se logra interpretar de manera adecuada las necesidades del otro, ofrecen mayor apoyo	Se considera que una alta autoestima tiene un función de bienestar general. Ésta se asocia con mejor desempeño laboral, autonomía, resolución de problemas, conducta prosocial, autenticidad, desempeño positivo en grupos y satisfacción en las relaciones. Por otro lado, una baja autoestima esta relacionada con timidez, hipersensibilidad, falta de autoconfianza, inestabilidad, pesimismo,	Las personas con dependencia emocional se caracterizan por relaciones exclusivas, necesidad excesiva de aprobación de los demás, otra persona, sometimiento, subordinación, euforia excesiva, soportar desprecios y humillaciones por miedo a perder la relación. También, son personas con baja tolerancia a la frustración, aburrimiento, miedo a la soledad, ideación	Una autoestima alta actúa como regulador del estrés, permite actuar ante situaciones de estrés de un modo autoprotector, mantiene y desarrolla vínculos con personas íntimas empleando estrategias centradas en el problema y de aproximación. Las mujeres muestran tendencia a compartir sus problemas, preocuparse, buscar apoyo en la solución de estos y temor por el futuro. Los
3	Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general.	En el apego evitativo se muestra una autosuficiencia para evitar el sufrimiento. En el apego seguro se logra interpretar de manera adecuada las necesidades del otro, ofrecen mayor apoyo	Se considera que una alta autoestima tiene un función de bienestar general. Ésta se asocia con mejor desempeño laboral, autonomía, resolución de problemas, conducta prosocial, autenticidad, desempeño positivo en grupos y satisfacción en las relaciones. Por otro lado, una baja autoestima esta relacionada con timidez, hipersensibilidad, falta de autoconfianza, inestabilidad, pesimismo,	Las personas con dependencia emocional se caracterizan por relaciones exclusivas, necesidad excesiva de aprobación de los demás, otra persona, sometimiento, subordinación, euforia excesiva, soportar desprecios y humillaciones por miedo a perder la relación. También, son personas con baja tolerancia a la frustración, aburrimiento, miedo a la soledad, ideación	Una autoestima alta actúa como regulador del estrés, permite actuar ante situaciones de estrés de un modo autoprotector, mantiene y desarrolla vínculos con personas íntimas empleando estrategias centradas en el problema y de aproximación. Las mujeres muestran tendencia a compartir sus problemas, preocuparse, buscar apoyo en la solución de estos y temor por el futuro. Los
3	Perfil psicopatológico de pacientes	En el apego evitativo se muestra una autosuficiencia para evitar el sufrimiento. En el apego seguro se logra interpretar de manera adecuada las necesidades del otro, ofrecen mayor apoyo	Se considera que una alta autoestima tiene un función de bienestar general. Ésta se asocia con mejor desempeño laboral, autonomía, resolución de problemas, conducta prosocial, autenticidad, desempeño positivo en grupos y satisfacción en las relaciones. Por otro lado, una baja autoestima esta relacionada con timidez, hipersensibilidad, falta de autoconfianza, inestabilidad, pesimismo,	Las personas con dependencia emocional se caracterizan por relaciones exclusivas, necesidad excesiva de aprobación de los demás, otra persona, sometimiento, subordinación, euforia excesiva, soportar desprecios y humillaciones por miedo a perder la relación. También, son personas con baja tolerancia a la frustración, aburrimiento, miedo a la soledad, ideación	Una autoestima alta actúa como regulador del estrés, permite actuar ante situaciones de estrés de un modo autoprotector, mantiene y desarrolla vínculos con personas íntimas empleando estrategias centradas en el problema y de aproximación. Las mujeres muestran tendencia a compartir sus problemas, preocuparse, buscar apoyo en la solución de estos y temor por el futuro. Los

<p>3</p> <p>con dependencia emocional. Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis.</p>	<p>emocional, son empáticas y más eficientes en situaciones de amenaza. En el ámbito de las relaciones sexuales, las personas seguras se vinculan a relaciones mutuas, disfrutan del contacto corporal y las caricias. Las personas con apego evitativo mantienen menor intimidad erótica y menor satisfacción sexual. En las personas ansiosas están más asociadas a las caricias que a la conducta sexual.</p>	<p>depresión y soledad. En ese sentido, la autoestima también se encuentra vinculada con la inteligencia emocional, con los factores auto concepto, asertividad y auto realización. En consecuencia, una autoestima alta se relaciona con mejor salud mental. Finalmente, bajos niveles de autoestima se asocian con trastornos mentales.</p>	<p>y suicidad y deseos de autodestrucción. La baja autoestima y autoconcepto disminuido son claves en el desarrollo de este trastorno. Las personas con dependencia emocional puntúan alto en las escalas de depresión, obsesión-compulsión, ansiedad, hostilidad, ideación paranoide, sensibilidad interpersonal y psicoticismo. Finalmente, se evidenció relación entre dependencia emocional y sintomatología ansioso depresiva.</p>	<p>y hombres tienden a ignorar el problema y buscar distracción física. Lo anterior indica niegan la existencia de los problemas y buscan distraerse en actividades deportivas. Los adolescentes con estilo de afrontamiento improductivo presentan marcados cambios en la conducta y labilidad emocional, a su vez, desconcierto en las personas que las rodean. Asimismo, se evidencia desconfianza en sus capacidades, desvalimiento e inseguridad.</p>
<p>4</p> <p>Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con</p>	<p>Igual que en el cuidado recibido por los padres, el cuidado en la pareja supone incondicionalidad, disponibilidad</p>	<p>La autoestima no solo esta relacionada con el éxito profesional, ayuda a superar dificultades personales, apoya la</p>	<p>En la dimensión de ansiedad de separación, modificación de planes, expresión y límite y expresión</p>	<p>La percepción de la relación con los padres asume un rol muy importante ya que se relaciona con el bienestar y</p>

	los perfiles d, de apego.	sensibilidad ante las necesidades del otro y atención a múltiples dimensiones. Las personas seguras tienen mayores capacidades para empatizar, menos centradas en si mismas e interesadas en ayudar a otros. Las personas evitativas tienen dificultad en este sistema por la distancia emocional con los demás. Las personas ambivalentes activan el sistema de cuidado de manera compulsiva. Son muchas las mujeres que no se sienten cuidadas, debido que los hombres muestran egoísmo en	creatividad, consolida la responsabilidad, determina la autonomía, favorece relaciones sociales favorables, promueve una proyección futura y constituye el núcleo de la personalidad. Se puede afirmar que la motivación, la inteligencia emocional distinguen a las personas que se autocalifican competentes en su proyecto de vida personal. Con relación a la inteligencia emocional, se identifica la facilidad para adaptarse a diferentes situaciones, autorregulan sus sentimientos y se expresan de manera asertiva. Lo anterior indica que saber resolver los problemas o dificultades diarias de manera	afectiva de la pareja tuvo resultados similares en hombres y mujeres. Si en la infancia se tuvo relación con personas que mostraron consciencia y sensibilidad, en edades posteriores se tendrá una actitud de confianza con las personas que se relacione. Es decir, son las relaciones tempranas de apego las que establecen el tipo de vinculaciones que el individuo tendrá a lo largo de toda la vida. En este estudio los hombres registraron mayores puntuaciones en las dimensiones ansiedad por separación y búsqueda de atención. Lo anterior puede deberse al rol que se ha	el desarrollo de los hijos. Las actitudes parentales de control parental, sensibilidad y autonomía, coinciden con la negligencia, control patológico y aceptación. Sentirse valorado y amado por los padres favorece el desarrollo de estrategias de afrontamiento, mientras el control patológico se asocia con estrategias no funcionales especialmente en la dependencia emocional. Quienes perciben a sus padres como negligentes e indulgentes utilizan un afrontamiento cognitivo, percibir a los padres como fuente de apoyo y cálidos emplean un afrontamiento
4	Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media.				
4	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia.				
4	Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescente s de lima.				

<p>este aspecto, razón mas frecuente de frustración en las parejas. Las personas ansiosas muestran vigilancia constante por temor a la pérdida o abandono, el evitativo es alejado, frio y sin implicación emocional.</p>	<p>autónoma y eficaz permite la realización del proyecto de vida.</p>	<p>asignado al hombre en la sociedad, es decir, es quien habla y actúa en nombre de la pareja. La ausencia de la estrategia de afrontamiento de autonomía genera búsqueda de atención y aferramiento a la pareja, al hacer que su vida gire en torno a él/ella abandonando sus propias necesidades. Finalmente, se comprobó la relación entre apego y dependencia emocional, un estilo seguro se encuentra asociado con ausencia de dependencia emocional.</p>	<p>centrado en el problema. Percibir a los padres como vigilantes o con firmeza se relaciona con un afrontamiento centrado en la emoción. La calidez en los padres percibida se relaciona con un estilo de afrontamiento activo, mientras quienes conviven o convivieron con un estilo de crianza permisivo y autoritario tienen un estilo de afrontamiento activo. Cuando se percibe en los padres hostilidad, rechazo, culpa y restricción de la autonomía se desarrolla un afrontamiento disfuncional ante el conflicto.</p>	
<p>5</p>	<p>Estilos de apego en relaciones de pareja y La imagen de si mismo, para estos autores, se</p>	<p>La autoestima influye en el comportamiento de los</p>	<p>En la dependencia emocional, el aprendizaje por</p>	<p>Dependiendo los estilos de afrontamiento las</p>

	su asociación con la satisfacción marital.	construye a partir de la ansiedad que genera ser rechazado o abandonado.	individuos, pues la valoración que se tenga de si mismo influye en el desarrollo emocional, social, intelectual, conductual y académico. Con relación al género, se evidencia mas baja autoestima en las mujeres que los hombres. Por otro lado, se encontró que la autoestima y autoimagen tiende a generar más problemas en las mujeres, debido que estas se preocupan más por lo que piensen los demás, por complacer a sus pares y están menos conectadas con su rol sexual. Las mujeres refieren tener mayores conflictos con sus autorepresentaciones, aspecto que es reforzado por la educación quien recompensa y	observación asume un rol importante. A partir de la observación y modelado se adquieren nuevos patrones de conducta y modifican los existentes. Lo anterior se da con aquellas personas que cada individuo considera modelos. Igualmente, se desarrolla un comportamiento de adicción hacia la pareja priorizandola ante cualquier otra actividad. Se experimentas episodios de intensa preocupación cuando la pareja no está presente. Se destacan tres aspectos relacionados con la dependencia emocional: tolerancia (mayor necesidad de estar con la pareja), síndrome de	consecuencias para los individuos pueden ser negativas (fracaso escolar, depresión y ansiedad) o positivas (adaptación al entorno social, plenitud y mayor bienestar). Las mujeres reportaron menor bienestar personal lo cual se encuentra asociado a menores niveles de autoeficacia, autoestima, depresión, infelicidad, preocupación, vergüenza e insatisfacción asociadas a la imagen corporal. No obstante, mantener una visión positiva ante las dificultades, practicar deportes, dedicar tiempo a mantener el estado físico, trabajo y
5	Autoestima en jóvenes universitarios.	Las personas con una imagen positiva de si mismas	emocional, social, intelectual, conductual y académico. Con relación al género, se evidencia mas baja autoestima en las mujeres que los hombres. Por otro lado, se encontró que la autoestima y autoimagen tiende a generar más problemas en las mujeres, debido que estas se preocupan más por lo que piensen los demás, por complacer a sus pares y están menos conectadas con su rol sexual. Las mujeres refieren tener mayores conflictos con sus autorepresentaciones, aspecto que es reforzado por la educación quien recompensa y	adquieren nuevos patrones de conducta y modifican los existentes. Lo anterior se da con aquellas personas que cada individuo considera modelos. Igualmente, se desarrolla un comportamiento de adicción hacia la pareja priorizandola ante cualquier otra actividad. Se experimentas episodios de intensa preocupación cuando la pareja no está presente. Se destacan tres aspectos relacionados con la dependencia emocional: tolerancia (mayor necesidad de estar con la pareja), síndrome de	escolar, depresión y ansiedad) o positivas (adaptación al entorno social, plenitud y mayor bienestar). Las mujeres reportaron menor bienestar personal lo cual se encuentra asociado a menores niveles de autoeficacia, autoestima, depresión, infelicidad, preocupación, vergüenza e insatisfacción asociadas a la imagen corporal. No obstante, mantener una visión positiva ante las dificultades, practicar deportes, dedicar tiempo a mantener el estado físico, trabajo y
5	Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual.	presentan baja ansiedad, mientras las personas con apego evitativo viven fuertes altibajos emocionales reportando nunca haberse enamorado y tener bajos ideales del amor. Las personas seguras tienen mayor confianza, satisfacción y menores niveles de expectativas insatisfechas. Las personas con ansiedad presentan dependencia emocional y preocupación obsesiva, mientras las personas con apego inseguro	relación al género, se evidencia mas baja autoestima en las mujeres que los hombres. Por otro lado, se encontró que la autoestima y autoimagen tiende a generar más problemas en las mujeres, debido que estas se preocupan más por lo que piensen los demás, por complacer a sus pares y están menos conectadas con su rol sexual. Las mujeres refieren tener mayores conflictos con sus autorepresentaciones, aspecto que es reforzado por la educación quien recompensa y	se da con aquellas personas que cada individuo considera modelos. Igualmente, se desarrolla un comportamiento de adicción hacia la pareja priorizandola ante cualquier otra actividad. Se experimentas episodios de intensa preocupación cuando la pareja no está presente. Se destacan tres aspectos relacionados con la dependencia emocional: tolerancia (mayor necesidad de estar con la pareja), síndrome de	mayor bienestar). Las mujeres reportaron menor bienestar personal lo cual se encuentra asociado a menores niveles de autoeficacia, autoestima, depresión, infelicidad, preocupación, vergüenza e insatisfacción asociadas a la imagen corporal. No obstante, mantener una visión positiva ante las dificultades, practicar deportes, dedicar tiempo a mantener el estado físico, trabajo y
5	Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes.	altibajos emocionales reportando nunca haberse enamorado y tener bajos ideales del amor. Las personas seguras tienen mayor confianza, satisfacción y menores niveles de expectativas insatisfechas. Las personas con ansiedad presentan dependencia emocional y preocupación obsesiva, mientras las personas con apego inseguro	relación al género, se evidencia mas baja autoestima en las mujeres que los hombres. Por otro lado, se encontró que la autoestima y autoimagen tiende a generar más problemas en las mujeres, debido que estas se preocupan más por lo que piensen los demás, por complacer a sus pares y están menos conectadas con su rol sexual. Las mujeres refieren tener mayores conflictos con sus autorepresentaciones, aspecto que es reforzado por la educación quien recompensa y	se da con aquellas personas que cada individuo considera modelos. Igualmente, se desarrolla un comportamiento de adicción hacia la pareja priorizandola ante cualquier otra actividad. Se experimentas episodios de intensa preocupación cuando la pareja no está presente. Se destacan tres aspectos relacionados con la dependencia emocional: tolerancia (mayor necesidad de estar con la pareja), síndrome de	mayor bienestar). Las mujeres reportaron menor bienestar personal lo cual se encuentra asociado a menores niveles de autoeficacia, autoestima, depresión, infelicidad, preocupación, vergüenza e insatisfacción asociadas a la imagen corporal. No obstante, mantener una visión positiva ante las dificultades, practicar deportes, dedicar tiempo a mantener el estado físico, trabajo y

<p>tienen menos conductas de cuidado hacia el otro y una visión negativa respecto la pareja. Quienes presentan apego seguro gestionan sus emociones de manera constructiva, reconocen sus sentimientos y brindan apoyo a la pareja. Los inseguros, tanto por evitación como por ansiedad tienen evaluaciones negativas de la intimidad, compromiso, involucramiento y amor del otro.</p>	<p>cultiva las características masculinas como más apreciados y loables. Por último, se encontró que a mayor edad mayor autoestima, ya que el individuo forma su autoconcepto y construye una autoestima más compleja y rica.</p>	<p>las abstinencia (malestar psicossomático) y pérdida de control (ante las demandas de dependiente). El dependiente emocional quiere contar constantemente e con la presencia de la otra persona, requiriendo la aprobación y contacto del otro, mas que dominar. El miedo a la soledad y temor ante la separación, llevan a la persona a desarrollar estrategias para mantener al lado a la pareja, tales como: modificación de planes, expresión afectiva inadecuada, expresión emocional impulsiva y búsqueda de atención. En sus relaciones presentan altas y bajas emocionales,</p>	<p>laboriosidad favorecen la percepción de bienestar en los individuos. En un grupo de adolescentes se encontró que ir al gimnasio y practicar un deporte tiene un efecto positivo sobre el bienestar personal. Asimismo, es importante tener en cuenta que es necesario minimizar la dependencia para mejorar la capacidad de afrontamiento en adolescentes. Si los jóvenes disminuyen el afrontamiento no productivo igualmente mejorará la percepción de bienestar.</p>
--	---	---	--

				manifiestan sentimientos de miedo, rechazo, pseudosimbiosis, rabia y abandono. Otra característica importante son los sentimientos de tristeza y preocupación la mayor parte del tiempo con tendencia a la ansiedad cuando hay una señal de amenaza en el contexto.	
6	La influencia de la familia en el desarrollo del apego.	Regresando a etapas tempranas, la interacción que se produce con los adultos en los primeros años se convierte en el primer ambiente o clima emocional que vive el ser humano. En la familia se fundamentan las principales bases (lazos afectivos, sentimientos, creencias, costumbres y	El maltrato psicológico es uno de los tipos de violencia más frecuente en las relaciones de pareja, incluso, muchas de sus victimas no son conscientes de su presencia logrando normalizarlo y logran reconocerlo cuando las consecuencias son graves. No obstante, el maltrato psicológico tiene muchas formas: desvalorización	Con la edad, aumenta la capacidad de interpretar las emociones ajena mejora. Durante la primera infancia suceden tres o más momentos importantes: durante los tres y cuatro años se infieren correctamente los movimientos corporales expresivos, a los cuatro años se explican las emociones propias, a los	Estudios han comprobado la relación entre personalidad y estrategias de afrontamiento, encontrando correlación positiva entre solución de problemas, evitación cognitiva y ausencia de ansiedad. Del mismo modo se encontró que las estrategias de afrontamiento más empleadas son dificultad de afrontamiento y autonomía lo
6	Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja.				
6	Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia.				
6					

<p>Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios.</p>	<p>valores). En conclusión, no se pueden entender los problemas de un sujeto si no se entiende el conjunto de la dinámica e interacción familiar, lo cual repercute en el conjunto global.</p>	<p>de las propias creencias, presionar a las parejas para tomar decisiones, dejar en mal lugar a la pareja frente amigos y familiares, mentir, interferir en su trabajo, apoderarse de los bienes y amenazar con suicidio. Las víctimas de este tipo de maltrato pierden interés por actividades importantes dificultando la adaptación y disminución de la autoestima. Personas violentadas al interior de una relación de pareja se observan con mal estado de salud, baja autoestima, depresión, temor frente la agresión, debilitamiento físico y psicológico, alteraciones emocionales, fatiga, úlceras, ansiedad, uso de</p>	<p>seis años se comprende que los demás pueden comprender sus emociones y tienden a inhibirlas. Etapa donde se empieza la construcción del auto concepto.</p> <p>que traduce que los participantes responden ante un problema por si solos, sin buscar el apoyo de amigos, familiares y profesionales. No obstante, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: evitación emocional, espera, búsqueda de apoyo social, religión y solución de problemas.</p>
--	--	--	--

			medicamentos y colon irritable.		
7	Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira-Colombia.	El apego inseguro ambivalente tiene origen en la madre, quién en los primeros años del sujeto se mostró con poca disponibilidad, mínima implicación conductual e indiferencia. El apego ansioso evitativo se origina en la relación con el padre, quién presenta un comportamiento afectivo alejado solo sabe fortificar logros académicos, triunfos o aspectos físicos. En el apego ansioso ambivalente, la relación con la madre depende de los continuos cambios anímicos de ésta. Hay percepción de no recibir respeto por	El abuso emocional o psicológico afecta la integridad emocional de una persona, dificultando la posibilidad de desarrollar todo su potencial. Estas conductas se evidencian cuando alguien humilla, amenaza, descuida, aísla, cela, crítica y ridiculiza a una persona. La violencia psicológica requiere especial atención, ya que, en la mayoría de los casos en la antesala a otros tipos de violencia.	Las agresiones por parte de la pareja generan un impacto negativo en la salud mental y física de las mujeres, evidenciándose síntomas depresivos, ansiosos y somáticos. Las mujeres víctimas de abusos sexuales y físicos tienen mayor riesgo de padecer gonorrea, sífilis y clamidia, así como padecer disturbios como la depresión. En el ámbito de la salud mental, estas personas víctimas de violencia se ven afectadas con depresión, ansiedad, ideación suicida y angustia como para interferir en sus actividades diarias. La dependencia emocional	Las personas que sufren dependencia emocional suelen involucrarse en relaciones interpersonales insatisfechas para complacer sus necesidades afectivas a través de vínculos estrechos. Un elemento imprescindible en la personalidad antisocial sería el desapego con una figura paterno filial. Por otro lado, las personas dependientes emocionales vinculadas afectivas con otras dependientes emocionales acaban insatisfechos y hastiados como consecuencia de la baja autoestima, inseguridad y necesidad de refuerzo constante de la
7	La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual.				
7	Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.				
7	Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento.				

sus sentimientos, ni por sus opiniones, no se sienten entendidos y la comunicación es unidireccional. En definitiva, los modelos de crianza son predictores de comportamientos patológicos en las relaciones de pareja, patologías en la personalidad y relaciones sociales.

podría explicar la conducta de algunas mujeres maltratadas, quienes tienden a justificar las agresiones e infidelidades de la pareja, incumplen las restricciones judiciales y creen que es posible que el agresor cambie de actitud. El temor intenso por ser abandonada, permite que muchas mujeres toleren desatenciones hasta ofensas e insultos. Si en algún momento la pareja decide terminar la relación, la otra rogara para recapacite, suplicara por nuevas oportunidades y pedira disculpas por faltas que no cometió.

persona dependiente. si la relación termina esto afecta significativamente la imagen de si mismos. La dependencia emocional esta directamente asociada con un patrón de personalidad sumisa, en efecto, las decisiones y determinacion es terminan siendo tomadas por la pareja. El deseo de exclusividad, presente en todas las relaciones de pareja, debido a la baja autoestima de las personas dependientes provoca un miedo a que la pareja mantenga relaciones sociales e interaccione con los demás. Sin embargo, puede ocurrir lo contrario, que por temor a ser

			abandonados por la pareja se muestren permisivos, tolerando infidelidades, malos tratos y desconsideraciones. Situaciones que afectan aún mas la autoestima. Hay estrategias que son de uso frecuente, tales como: reevaluación positiva, aceptación y afrontamiento activo. Hay otras menos utilizadas como desconexión, uso de sustancias, religión y negación.
8	Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual.	Cuando las relaciones de pareja funcionan bien, contribuyen de manera importante en la construcción de la identidad y mejora las habilidades sociales. La	A pesar de los sentimientos involucrados en la relación de pareja, los celos, la falta de compromiso y conflictos producidas por diferencias de género causa que finalmente se deshaga la relación.

<p>Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes.</p>	<p>calidad de la relación refleja intimidad, apoyo mutuo y afecto. Por otro lado, entre más positivo sea el ambiente familiar (estabilidad emocional, afecto y apoyo entre pareja y calidez parental) se tendrá mayores habilidades para mantener relaciones intimidas, a su vez, experimentar á mayor satisfacción. Por lo tanto, percibir poco apoyo y seguridad por parte de los padres influye en construir modelos de pareja con desconfianza, inseguridad, poca conexión, carencia en la intimidad y menor calidad en la relación.</p>	<p>Diversos autores afirman que la ruptura de pareja es una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida. A esta situación se suma el estrés que genera los cambios personales, económicos, familiares y sociales que se acentúan con la ruptura. Las diferencias de género generan una brecha en la sociedad, el género femenino suele enfocarse más en la emoción, mientras el masculino en el problema. Los resultados señalan que las estrategias de evitación y búsqueda de apoyo social se relacionan positivamente con el bienestar psicológico en</p>
---	--	---

diferentes
dimensiones
como
autoaceptación
, dominio del
entorno,
crecimiento
personal y
propósito en la
vida. Las
estrategias de
evitación
contribuyen al
bienestar
psicológico en
personas que
atraviesan una
ruptura
amorosa,
incluso,
relacionándose
con el
crecimiento
personal. En
ese sentido, se
encontró
relación
positiva entre
bienestar
psicológico y
apoyo social
en el
enfrentamiento
de estresores
como la
ruptura de
pareja. La
búsqueda de
apoyo social
favorece el
desahogo
emocional, el
desarrollo de
conductas
alternativas y
expresión

Categoría 1: apego

A partir de los hallazgos encontrados en los estudios relacionados anteriormente, se puede inferir que la interacción que se vive en los primeros años se convierte en el primer clima emocional que vive el ser humano, por lo tanto, para poder entender los problemas de un sujeto es importante dirigirse a conocer la dinámica e interacción familiar. Los vínculos que se construyan con los padres definen la calidad de las relaciones que se establezcan posteriormente. El comportamiento de apego puede generarse con distintos individuos, mientras el vínculo es limitado a unos pocos. De este modo, se identificaron tres tipos de apego: apego seguro, apego ansioso ambivalente y apego evitativo.

El apego seguro se caracteriza principalmente por los sentimientos de angustia ante la separación, sin embargo, se sienten cómodos con la cercanía, confianza en la búsqueda de apoyo social y seguridad. Los sujetos con este tipo de apego logran interpretar de manera adecuada las necesidades del otro, ofrecen mayor apoyo social, más eficientes en situaciones de amenaza y generan empatía. Los adultos seguros perciben mayor satisfacción en la relación marital, se relaciona con mejor gestión emocional, soporte cuando lo necesitan y facilidad para buscar consuelo. Estos sujetos reconocen sus sentimientos, brindan apoyo a la pareja y gestionan de manera constructiva sus emociones.

Los individuos con apego ansioso ambivalente muestran gran necesidad de cercanía, presentan inseguridad en el apego y mayor ansiedad. Se da una exageración en las solicitudes de afecto, protección, atención, celos y son más vulnerables a la soledad.

Por temor a la pérdida o abandono de la pareja están alertas y en vigilancia constante. En el apego ansioso evitativo, como mecanismo de defensa se prefiere la distancia emocional. Este tipo de perfiles se inclinan a la ira, aunque vivan fuertes episodios buscan negar la emoción. A menudo son agresivos, muestran rechazo y falta de complacencia hacia los demás. En la adolescencia, en un grupo de sujetos con estilo de apego evitativo se encontró prevalencia de rasgos de personalidad narcisistas, antisociales, dependientes e histriónicos. Son alejados, fríos y sin implicación emocional.

Por último, los sujetos con una apreciación positiva de sí mismos se asocian con bajos niveles de ansiedad, mientras las personas con un estilo evitativo presentan continuamente altibajos emocionales reportando con frecuencia nunca haberse enamorado y en consecuencia, bajos ideales del amor. En definitiva, los modelos de crianza son predictores importantes de comportamientos patológicos en las relaciones de pareja, relaciones sociales y patologías en la personalidad.

Categoría 2: autoestima

Con relación a la segunda categoría del presente estudio, se evidencia la importancia de la autoestima en el desarrollo físico, mental y social del individuo. Se han realizado múltiples estudios sobre autoestima que la han relacionado también con variables como dependencia emocional, violencia de pareja, autoconcepto, estrategias de afrontamiento, entre otros. Por ello, diversos investigadores han coincidido que si la autoestima se encuentra baja, la dependencia hacia la pareja aumenta buscando atención y reconocimiento. También es muy probable dejarse influir, sentir confusión, estar tímido, sentir vergüenza, temor y estrés. Esta variable se ha relacionado con el atractivo físico,

valor, respeto, actitudes positivas, capacidad de tomar decisiones y asertividad. En ese sentido, también implica insatisfacción, desprecio y autorechazo. Lo anterior tiene que ver con que la autoestima regula procesos importantes en la vida del ser humano.

Asimismo, se asocia con autonomía, resolución de problemas, desempeño laboral, autenticidad, conducta prosocial y satisfacción en las relaciones. Por otro lado, una autoestima baja se relaciona con hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, soledad, depresión y pesimismo. Por ello, las personas que presentan dependencia emocional carecen de afecto por ellas mismas, se sienten necesitadas e indefensas en el área afectiva y se sienten vulnerables, es por ello que tratan de unirse a una figura que les brinde atención, protección, seguridad y satisfacción de las carencias afectivas.

Con relación al género, por características propias del sexo femenino hay mayor propensión hacia la empatía y vinculación afectiva, aspecto que representa una característica positiva como un riesgo latente. En las mujeres no se encontró dependencia emocional, lo que difiere de otros estudios que reportan mayores niveles en el sexo femenino por el sesgo mencionado anteriormente. En los hombres se evidenció facilidad para desvincularse afectivamente, lo cual tiene relación con conductas independientes y hostiles. La autoimagen y autoestima tienden a generar conflictos en las mujeres, debido que se preocupan más por lo que piensen los demás. Del mismo modo tienen mayores contradicciones en sus auto representaciones por la sociedad que refuerza constantemente las características masculinas. En consecuencia, una autoestima alta se relaciona con mejor salud mental, mientras una autoestima baja se asocia con trastornos mentales.

Categoría 3: dependencia emocional

Estudios enfocados en conocer los esquemas cognitivos de las personas con dependencia emocional, encontraron que de 15 distorsiones cognitivas existentes, estas personas presentan 12 de ellas con variaciones importantes asociadas al sexo. Las distorsiones identificadas son: filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina. Se comprobó un perfil cognitivo desadaptativo de desconfianza/abuso, dependientes, distorsión de falacia de cambio, autonomía e ideas paranoides. Los estilos familiares nuevamente asumen un rol importante, por ejemplo, en el esquema desconfianza/abuso las relaciones familiares son frívolas, de abuso, negligencia, soledad, desapego y conductas explosivas.

Continuando con las ideas anteriores, si en la infancia se vivió una relación con sujetos conscientes y sensibles, seguramente en edades posteriores tendrán una actitud de confianza con quienes se relacione. El desarrollo de una dependencia patológica constituye un factor de riesgo para trastornos como la depresión. Se caracterizan por relaciones de exclusividad, necesidad de aprobación, demanda del otro, subordinación, sometimiento, humillaciones, desprecios y euforia excesiva. Son personas con baja tolerancia a la frustración, miedo a la soledad, aburrimiento, ideación suicida y deseos de autodestrucción. La baja autoestima y un pobre auto concepto son claves en el desarrollo de la dependencia emocional.

Las personas con dependencia emocional tienden a puntuar alto en escalas de depresión, ansiedad, obsesión-compulsión, ideas paranoides, psicoticismo y sensibilidad interpersonal. Se experimentan episodios de intensa preocupación cuando la pareja no está presente. El miedo a la soledad y temor ante la separación llevan a desarrollar estrategias como: expresión afectiva inadecuada, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva. En sus relaciones hay altas y bajas emocionales, señalan sentimientos de rechazo, pseudosimbiosis, miedo, rabia y abandono. Una necesidad afectiva adecuada se relaciona con salud mental, valoración de las relaciones interpersonales y construcción de relaciones calidas.

Para finalizar, la dependencia emocional puede explicar la conducta de algunas mujeres maltratadas, quienes continuamente justifican las agresiones e infidelidad de la pareja, incumplen las restricciones judiciales y creen que es posible que el agresor cambie de actitud. El miedo intenso por ser abandonada favorece que muchas mujeres acepten desatenciones, hasta ofensas e insultos. Si la pareja decide terminar la relación, la otra rogará para que recapacite, suplicará nuevas oportunidades y pedirá disculpas por faltas que no cometió.

Categoría 4: estrategias de afrontamiento

En la última categoría analizada en el presente estudio, relacionada con las estrategias de afrontamiento, tienen una relación estrecha con los patrones de la personalidad, siendo estos últimos quienes condicionan las primeras. Entre los patrones de personalidad frecuentes, se encuentran: el narcisista, histriónico, trastorno compulsivo,

trastorno bipolar y ansiedad. Frente las estrategias de afrontamiento más empleadas se encuentran: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, evitación y búsqueda de apoyo profesional. Los adolescentes con estilo de afrontamiento improductivo presentan cambios en la conducta, labilidad emocional y desconcierto con quienes le rodean.

En ese mismo sentido, se observa desconfianza en sus capacidades, inseguridad y desvalimiento. Cambiando de perspectiva, sentirse valorado y amado por los padres favorece la adquisición de estrategias de afrontamiento, mientras el control patológico se asocia con estrategias no funcionales como la dependencia emocional. Quienes perciben a los padres como indulgentes y negligentes emplean un afrontamiento cognitivo, percibir a los padres como cálidos y como fuente de apoyo, utilizan un afrontamiento centrado en el problema. A su vez, percibir a los padres vigilantes se asocia con afrontamiento centrado en la emoción.

En efecto, dependiendo los estilos de afrontamiento las consecuencias pueden ser positivas como adaptación al entorno social, bienestar y plenitud, mientras un afrontamiento negativo se relaciona con ansiedad, depresión y fracaso escolar. Estudios han comprobado relación entre personalidad y estrategias de afrontamiento, encontrando correlación positiva entre solución de problemas, ausencia de ansiedad y evitación cognitiva. Hay estrategias de uso frecuente como la reevaluación positiva, afrontamiento activo, autonomía, evitación emocional, religión, solución de problemas, dificultad de afrontamiento y aceptación, lo que significa que los sujetos tienden a resolver los problemas por si solos sin buscar el apoyo de amigos, familiares y profesionales.

Para concluir, las estrategias de afrontamiento contribuyen al bienestar psicológico en parejas que atraviesan una ruptura amorosa, incluso, relacionándose con el crecimiento personal. Respecto al género, en las mujeres prevalece la solución de problemas, evaluación cognitiva y búsqueda de apoyo social. Ellas puntúan miedo a la soledad y expresión afectiva de la pareja. Por su parte, los hombres emplean más las estrategias de negación, uso de sustancias, autoinculpción, reevaluación positiva y solución de problemas. Los hombres tienden a modificar planes y buscar atención.

Análisis de fichas

-
- 01 Este estudio tuvo por finalidad realizar una revisión teórica que permitiera conocer la relación entre los estilos de apego y regulación emocional. Se encontró que los vínculos construidos con los padres determinan la calidad del vínculo que se establece posteriormente. Así, en el estilo de apego seguro se generan sentimientos de angustia ante la separación y logran sentir comodidad con la cercanía. Los sujetos con este estilo de apego se vinculan a relaciones saludables, constructivas y con una base de autoestima alta. Frente a la regulación emocional, expresan de manera adecuada las emociones y buscan soluciones a las diferentes situaciones. Respecto al estilo ansioso ambivalente, prevalece la angustia ante la separación y dificultad para retomar la calma. Suelen expresar las emociones con impulsividad y de manera desbordada. En el último estilo de apego se observa ausencia de angustia, miedo ante la separación e indiferencia cuando vuelve. Las relaciones sociales se caracterizan por la indiferencia. Estas personas prefieren la distancia
-

emocional y tienden a esconder las emociones mediante la negación de la emoción.

Ahora bien, la actitud de los padres determinan la consolidación del apego en los primeros años. Por ejemplo, en el apego evitativo hay rechazo de los padres y carencia de amor. En el apego ambivalente la respuesta emocional es cambiante, no responden de forma adecuada a las necesidades del niño.

02 Este estudio tuvo como objetivo mostrar la importancia de las relaciones tempranas y su influencia en la génesis de la psicopatología. Con relación al vínculo seguro se identificó que las relaciones tempranas con los padres influyen en sistemas conductuales como el juego y la exploración. Por otra parte, si los vínculos son inseguros hay dificultad en la expresión y control de la agresión. De acuerdo con el autor, los bebés que muestran vínculo seguro son más cooperadores en etapas posteriores, expresan sentimientos positivos y conductas menos agresivas con sus pares. En la etapa adulta, son individuos satisfechos e implicados en las relaciones maritales, contrario a lo que sucede con adultos inseguros. En consecuencia, relaciones de apego tempranas desequilibradas están asociadas a la depresión, ansiedad, resentimiento, trastornos de la conducta alimentaria, problemas con el consumo de alcohol, rasgos de la personalidad histriónicos, límite, esquizotípico, narcisistas, antisociales, evitación del contacto interpersonal y dependientes.

03 Desde el enfoque que se realizó el presente estudio, se establece que las relaciones de pareja implican una relación entre tres sistemas: el sistema de apego, el sistema de cuidados y el sistema sexual. Se evidenció en personas ansiosas una sobre activación en el sistema de apego, exageración en las solicitudes de afecto, atención, celos, protección y mayor vulnerabilidad a la soledad. En el estilo de

apego evitativo, hay una desactivación del sistema conductual, emocional y cognitivo. Se puede interpretar como un mecanismo defensivo de autosuficiencia para evitar el sufrimiento. Quienes desarrollan un apego seguro interpretan mejor las necesidades del otro, son empáticas, ofrecen mayor soporte emocional y son más eficaces en situaciones de amenaza. En ese sentido, las personas seguras tienen un mejor sistema de cuidados, las ansiosas con un sistema de cuidado compulsivo y las evitativas desarrollan en menor medida el sistema de cuidados. Desde el ámbito de las relaciones sexuales, las personas seguras no hacen la relación sexual el centro de su relación de pareja, las evitativas mantienen relaciones sexuales casuales y en los sujetos ansiosos, la satisfacción sexual está más asociada a las caricias.

04 Al igual que en el cuidado de los padres hacia los hijos, las relaciones de pareja requieren disponibilidad, incondicionalidad, sensibilidad ante las necesidades del otro y atención física, emocional y erótica. En este contexto, las personas seguras disponen de mayores recursos para empatizar, se centran menos en sus propias necesidades y más sensibilizadas en ayudar a otros. No obstante, se encontró que la disposición a cuidar esta influenciada por las atribuciones sociales al género. Se ha asociado tradicionalmente a la mujer el cuidado a los miembros de la familia y crianza. Las mujeres revelan más motivos altruistas en las prácticas de cuidado, mientras los hombres expresan un carácter egoísta en la conducta de ayuda y cuidado. En sujetos con alta ansiedad, los hombres reportan menos que las mujeres en situación de dependencia como de soporte en la relación de pareja.

05 De acuerdo con el autor, el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por representaciones mentales, cuyo origen se debe a los cuidados primarios recibidos por el niño. La imagen de si mismo se construye con la ansiedad acerca de ser rechazado o abandonado. Así que, las personas con una imagen positiva de si mismas generan baja ansiedad ya que se consideran dignas de ser amadas y cuidadas. Por el contrario, aquellas que poseen una visión negativa tendrían a manifestar preocupación y temor de abandono de la figura de apego. las personas con apego seguro describen sus experiencias amorosas como amistosas, felices y de confianza. En contraste, los sujetos con ansiedad son obsesivos, celosos y sienten atracción sexual extrema. Los individuos con apego evitativo describen sus relaciones con temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales.

06 Para el presente estudio, la relación entre el niño y el adulto responsable de la crianza se convierte en el primer ambiente o clima emocional que vive el niño. La familia cumple un rol fundamental en el desarrollo del individuo, donde se establecen lazos afectivos y sentimientos donde se afianzan valores, creencias y costumbres. Se demostró que los infantes con mayor probabilidad de desarrollar apego seguro era cuando disfrutaban de una excelente relación marital. Por el contrario, los niños con apego inseguro tienen mayor posibilidad de pertenecer a familias con algún desajuste.

07 El origen de los estilos de apego nacen de la relación con el padre o la madre, por ejemplo, en el apego ansioso ambivalente predomina la madre quienes se muestran con poca disponibilidad, indiferencia y mínima implicación conductual hacia sus

hijos. Con relación al padre, se genera el apego ansioso ambivalente y apego evitativo. Referente al apego evitativo, el padre solo resalta triunfos relacionados con el físico y la consecución de logros académicos. Algunos adolescentes perciben que la madre asume su rol en el proceso de comunicación, sin embargo, consideran que no confían en su juicio. Lo anterior se relaciona con el apego ansioso ambivalente donde la figura afectiva cambia según su estado de ánimo. Por consiguiente, los modelos de crianza y relación de apego son predictores de comportamientos que pueden ser inadecuados o patológicos en el establecimiento de relaciones de pareja, relaciones sociales o desarrollo de trastornos de la personalidad.

-
- 08 En este estudio se encontró que, cuando las relaciones de pareja funcionan bien durante la adolescencia o juventud se convierten en importantes fuentes de apoyo social, emocional, instrumental o de ocio. La calidad de la relación se puede entender como el grado en que los miembros de la pareja muestran intimidad, afecto y apoyo mutuo. Por su parte, el autor concluye que los patrones de apego se forman en las relaciones con los padres, estos patrones continúan ejerciendo influencia a lo largo del tiempo en relaciones futuras. En ese sentido, numerosos estudios señalan que cuanto más positivo es el ambiente familiar mayor capacidad se tendrá para formar y mantener relaciones íntimas y mayor satisfacción se experimentará en ellas. Cuanto mayor es la vinculación afectiva en la infancia en términos de apego con ambos padres, menor es el grado de evitación que manifiestan en la relación de pareja. Por lo tanto, la percepción de bajos niveles de apoyo y seguridad parental puede favorecer un modelo de relación de pareja
-

caracterizado por carencias en términos de confianza, intimidad, seguridad, conexión y proximidad.

09 La investigación realizada comprobó que la dependencia emocional se relaciona con la autoestima, mostrando que los estudiantes con autoestima alta presentaron menores índices de dependencia emocional. Esto podría explicarse debido a que las personas con baja autoestima se perciben asimismo de forma negativa, lo cual los lleva a desarrollar una mayor necesidad de buscar apoyo, protección y cariño en los demás para sentirse bien. Se afirma que las personas con dependencia emocional se sienten indefensas, necesitadas y vulnerables en cuanto el área afectiva, es por ello que tratan de unirse a una figura que les proporcione protección. Por otra parte, se encontró relación entre la edad y dependencia emocional. Un estudio halló que a partir de los 18 años experimentan mayor incremento respecto al desarrollo de la dependencia, es decir, a mayor edad mayor dependencia emocional.

10 Dentro de los hallazgos más importantes de este estudio se encuentra el relacionado con la autoestima, si esta se encuentra baja, la dependencia hacia el otro incrementa y hay mayor necesidad de reconocimiento y atención. La autoestima históricamente se ha relacionado con el atractivo físico, valor, respeto, capacidad para tomar decisiones, llevar a cabo ciertas conductas y asertividad. Si se encuentra baja, aumenta la posibilidad de dejarse influir con mayor facilidad y sufrir confusión, vergüenza, timidez, temor y estrés. Hechos de violencia en las relaciones de pareja están asociados con trastornos depresivos, deterioro de la

autoestima, inseguridad, sentimientos de culpa, aislamiento, bajo rendimiento académico e incremento del riesgo de abuso de sustancias.

11 Extensas investigaciones han encontrado que una alta autoestima tiene efectos beneficiosos para las personas, en tanto se sientan bien consigo mismas, con su vida y su futuro. La autoestima también se asocia con mejor desempeño laboral, resolución de problemas, extraversión, autonomía, autenticidad, conducta prosocial, satisfacción en las relaciones y desempeño positivo en grupos. Por otro lado, una baja autoestima se asocia con hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evitación de riesgos, depresión, pesimismo, soledad o alineación. En consecuencia, una autoestima alta se relaciona con mejor salud mental, en tanto que niveles bajos se asocia con trastornos mentales.

12 Este estudio encontró que la autoestima está relacionada con la realización exitosa de un proyecto de vida, pues, no solo condiciona el aprendizaje sino ayuda a superar dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, determina la autonomía, posibilita una relación social saludable y constituye el núcleo de la personalidad. Si bien muchos estudios coinciden en que el proyecto de vida es un conjunto de acciones encaminadas a un fin determinado, se ha comprobado que también intervienen aspectos como: autoestima, potencial, conocimiento de si, valores, misión, metas, relación espiritual, relación emocional, familiar, social, corporal, ocupacional y económico. Con relación a la inteligencia emocional, se logran adaptar a diferentes situaciones, expresan sus sentimientos de manera asertiva y regular sus emociones. Lo anterior indica que saber resolver los

problemas de manera eficaz y autónoma es una característica que permite la realización del proyecto de vida.

13 Esta investigación encontró que la autoestima influye directamente en el comportamiento de los individuos e incide en la promoción del bienestar psicológico, pues la forma en que se evalúa a sí mismo el individuo tiene repercusión en todas las áreas del desarrollo (social, emocional, intelectual, conductual y escolar). Entre los resultados se evidenció que las mujeres consideran que no valen nada y que todo les sale mal, en contraste con los hombres. Lo anterior se puede explicar en función del género, ya que persiste la tradicional tendencia de las mujeres hacia disciplinas humanistas y del área de la salud, mientras los hombres están orientados hacia técnicas, carreras científicas y económicas. Asimismo, en las mujeres se halló que la autoimagen y autoestima producen más problemas que en los hombres. Las mujeres se preocupan más por lo que piensen de ellas y se interesan por complacer a sus compañeros, están menos contentas con su rol sexual que trae como consecuencia baja autoestima e inestabilidad.

14 Uno de los tipos de maltrato más frecuentes en las relaciones de pareja es el psicológico, se trata de una agresión imperceptible en muchos casos. El maltrato psicológico puede tomar muchas formas, tales como: desvalorización de las propias creencias, dejan mal la pareja frente familia y amigos, presionar a la pareja para tomar decisiones, mentir y tender trampas frecuentemente, interferir en su trabajo, amenazar con suicidio, apoderarse de los bienes de la pareja y no aportar económicamente para el mantenimiento de la pareja. Las víctimas de maltrato psicológico experimentan pérdida de interés por actividades importantes, lo cual

se relaciona con dificultades de adaptación y disminución de la autoestima. Se observa que las actividades que se disfrutaban dejan de ser placenteras. Se presenta aislamiento, retraimiento, irritabilidad y otras conductas que disminuyen la interacción social.

15 La violencia psicológica, en la mayoría de los casos, conlleva al control, desvalorización y sufrimiento, se manifiesta en la obediencia, culpabilización sin motivo real, en limitaciones y restricciones. A la violencia psicológica se le debe prestar atención ya que es la antesala a otros tipos de violencia que ocurren en la relación de pareja. Es imposible concebir la existencia de la violencia física y sexual, sin que estén presentes los elementos de la psicológica. La violencia psicológica tiñe con un colorido a las otras modalidades que la hacen perdurables en la mente, en la espiritualidad de las personas que la sufren y de las que están a su alrededor.

16 Este estudio se propuso investigar las distorsiones cognitivas presentes en personas con dependencia emocional, encontrando que, de 15 distorsiones cognitivas, los participantes del estudio presentaron 12. Las distorsiones presentes fueron: filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina. Se evidenció que las distorsiones cognitivas con mayor prevalencia en jóvenes universitarios son: recompensa divina, falacia de razón, deberías y falacia de cambio. En cuanto los niveles de dependencia emocional, un gran porcentaje se

ubica en un nivel medio. Lo anterior quiere decir que un gran porcentaje de participantes presentan indicadores o características de dependencia emocional.

17 El autor refiere que una dependencia patológica puede ser factor de riesgo para trastornos como depresión, mientras una manifestación adecuada esta relacionada con calidez y valoración de las relaciones interpersonales. Los resultados de esta investigación señalan que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo desadaptativo de desconfianza/abuso, creencias paranoides y dependientes. Se evidenciaron las distorsiones de falacia de cambio y autonomía como estrategia hipodesarrollada de afrontamiento. Este esquema se desarrolla por experiencias tempranas de frialdad, negligencia, abuso, soledad, impredeción, conductas explosivas y desapego. En la distorsión cognitiva de deberías, se puede generar una baja calidad de la relación debido a que se imponen reglas para mantener supuestos sobre las relaciones. Por otra parte, la distorsión cognitiva de falacia de control refleja un patrón de pensamientos tipo “yo soy responsable del sufrimiento de quienes me rodean” y “si otros cambiaran de actitud yo me sentiría mejor”.

18 Según diversos autores, las personas con dependencia emocional se caracterizan por una necesidad de aprobación de los demás, gusto por las relaciones exclusivas y demanda de disponibilidad continua de la otra persona. Son personas con miedo a la soledad, baja tolerancia a la frustración y aburrimiento, así como un vacío emocional junto a deseos de autodestrucción e ideación o intentos de suicidio. Algunos autores suelen destacar la baja autoestima y el auto concepto negativo hacia ellos mismos no ajustado a la realidad, elementos claves del trastorno. En el

momento de consulta, dependientes emocionales puntúan alto en las escalas de obsesión-compulsión, ideación paranoide, psicoticismo y hostilidad. Por último, se encontró relación entre dependencia emocional y sintomatología ansioso-depresiva.

19 En la línea de las interacciones afectivas, se destaca el rol de la familia como influenciadora en el desarrollo socioafectivo de los niños, lo cual se verá reflejado en conductas prosociales y en la regulación emocional en situaciones de estrés, depresión, ansiedad, agresividad y baja autoestima. Con relación al género, se encontraron puntuaciones más altas en los hombres en las dimensiones de búsqueda de atención y ansiedad por separación. Se debe, posiblemente, al rol que el hombre desempeña en la sociedad, donde es él quien ejerce el papel protagónico en la pareja. Acerca del perfil cognitivo de la dependencia emocional, se observó que la ausencia de estrategias de afrontamiento favorecen comportamientos de aferramiento hacia la pareja.

20 A partir de los resultados obtenidos, se concluyó que las interacciones con las primeras figuras de apego, organizan un conjunto de conductas que enmarcan las relaciones con los otros. Otro elemento crucial es el aprendizaje por observación, ya que es donde se adquieren nuevos patrones de conducta a partir de los comportamientos de otras personas que denominan modelos. Asimismo, la priorización de la persona objeto de adicción con respecto a cualquier otra actividad y la preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente, sustentaría el concepto de dependencia. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona, tal como se da en las

adicciones químicas con la sustancia. El temor frente a la separación y miedo a la soledad, se presentan simultáneamente con pensamientos recurrentes que conducen al desarrollo de estrategias interpersonales de control para mantener a la persona al lado.

21 El aprendizaje temprano de conocer, expresar y regular las emociones, y la manera adecuada de responder a ellas con efectividad, es de gran beneficio. Analizando las dimensiones de las competencias emocionales, se obtienen altas puntuaciones en conciencia emocional y regulación emocional en dimensiones como la empatía y resolución de problemas. Con la edad, la capacidad de reconocer e interpretar las manifestaciones emocionales ajenas mejora.

22 La violencia hacia la mujer representa tanto una violación de los derechos humanos como un problema de salud pública. La violencia hacia la mujer ejercida por un hombre es la más frecuente respecto a los distintos contextos de violencia hacia la mujer reportados. Otras investigaciones refieren que las consecuencias de la violencia hacia la pareja genera un impacto negativo en la salud física y mental, destacándose síntomas ansiosos, somáticos y depresivos. Estudios concluyeron que las mujeres que habían sido víctimas de abusos físicos o sexuales por parte de su pareja presentan mayor riesgo de padecer una serie de problemas de salud física como contraer sífilis, clamidia o gonorrea. Se refiere que la dependencia emocional explica las conductas de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando justifican las infidelidades y agresiones de pareja, cancelan procesos legales, incumplen ordenes judiciales de alejamiento respecto la pareja, regresan con el

agresor creyendo que es posible que sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud.

23 Este estudio refiere que los patrones de personalidad son considerados como persistentes formas de percibir, relacionarse y pensar, que pueden resultar patológicos cuando son inflexibles y desadaptativos pudiendo convertirse en trastornos de la personalidad, permaneciendo en el tiempo y causando un deterioro funcional significativo. Se encontró que en los dependientes emocionales, los patrones de personalidad con mayor incidencia son el narcisista, histriónico, trastorno bipolar, trastorno compulsivo y trastorno de ansiedad. En cuanto las estrategias de afrontamiento se encuentran que las más utilizadas son la solución de problemas, evitación cognitiva, búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo social. Con relación al género se encuentran diferencias significativas, el patrón de personalidad más presente en los hombres es el narcisista, mientras en las mujeres es el patrón histriónico.

24 La dependencia emocional es descrita como un comportamiento desadaptativo contingente a una relación afectivo-dependiente, de modo que las personas emocionalmente intentan compensar su necesidad o deseo de afecto creando un apego patológico. Desde otra perspectiva, se relacionan los antecedentes personales de carencias afectivas infantiles y apego temeroso con la dependencia emocional. También, se constató que los jóvenes victimizados psicológicamente y los agresores de este tipo de violencia presentan más dependencia emocional. Las mujeres con alta dependencia de sus parejas se sienten más culpables que aquellas con baja dependencia en situaciones de conflicto. Las principales características

del perfil clínico y psicosocial de los dependientes emocionales destaca la subordinación a su pareja, pérdida de identidad, posesividad, escasas habilidades sociales, apego excesivo, autonomía y reafirmación constante del amor hacia el sujeto del que se depende.

25 En este estudio se halló que una autoestima alta actúa como amortiguador de los efectos negativos del estrés, de modo que estas personas son capaces de reaccionar de un modo autoprotector, emplean la explicación como autodefensa, desarrolla y mantiene vínculos con personas íntimas en situaciones de estrés utilizando estrategias de aproximación o centradas en el problema. Los resultados de este estudio arrojan diferencias significativas entre hombres y mujeres. Las mujeres tienden a compartir sus problemas, buscar apoyo en la resolución de estos, preocuparse y temer por el futuro. Los hombres usan las estrategias de ignorar el problema y distracción física. Esto quiere decir que los varones tienden a negar la existencia de los problemas, buscan sentirse mejor y distraerse realizando actividades deportivas.

26 La adolescencia es una etapa caracterizada por el enfrentamiento a nuevas situaciones como las modificaciones corporales, elección de pareja o profesión, nuevas formas de pensamiento, definición de la propia identidad y establecimiento de independencia de los padres. Entre los factores personales que facilitan el desarrollo de conductas adaptadas destacan las relaciones familiares y las estrategias de afrontamiento. Así, la percepción de las relaciones con los padres ayuda en la comprensión de conductas y actitudes de ellos, y como éstas se relacionan con el desarrollo y bienestar de los hijos. La percepción de negligencia

en ambos padres, básicamente, conduce a la solución de la evasión y falta de responsabilidad. Por otro lado, la percepción de los padres como de mayor firmeza y vigilancia se relaciona con un afrontamiento centrado en la emoción y cognitivo. El sentirse amado y valorado por los padres favorece el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales, mientras que el control patológico se relaciona con estrategias no adaptativas o disfuncionales cuando se enfrenta a los conflictos, especialmente, la dependencia emocional.

27 Dependiendo de los estilos de afrontamiento empleados las consecuencias podrían ser negativas (depresión, ansiedad, fracaso escolar) o positivas (bienestar, sensación de plenitud y buena adaptación al entorno social). Por otro lado, el menor bienestar personal auto informado por las adolescentes coincide con otras investigaciones que identifican menor autoestima, menor autoeficacia, mayor infelicidad, mayor depresión, tendencia a la rumiación, preocupación, insatisfacción y vergüenza relacionada con la imagen corporal. Por otra parte, mantener una visión optimista ante las dificultades, intentando ver el lado bueno de las cosas y sentirse afortunado, practicar deporte, dedicar tiempo al esfuerzo físico o mantenerse en forma, favorecen un mayor bienestar personal en los adolescentes. Continuando con las ideas anteriores, en las mujeres una mayor preocupación se asocia con bienestar personal mientras que los hombres se preocupan en termino medio.

28 En este estudio se encontró como factor predominante la expresión límite, lo que significa que las personas tienden a reaccionar de forma impulsiva sin pensar en las consecuencias, ante la posibilidad de perder a su ser amado. Del mismo modo,

se identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son autonomía, dificultad de afrontamiento, lo que significa que responden ante un problema buscando de manera independiente la solución sin contar con el apoyo de familiares, amigos y profesionales. Las estrategias que más utilizaron los participantes son: solución de problemas, evitación emocional, búsqueda de apoyo social, espera y religión.

29 Las personas que sufren dependencia emocional se implican continuamente en relaciones personales insatisfechas para complacer sus carencias afectivas a través de vínculos estrechos y suelen presentar patrones desadaptativos. Las personas con dependencia se implican en algún tipo de relación con dependientes emocionales acaban hastiados e insatisfechos como consecuencia de la inseguridad, baja autoestima y necesidad de refuerzo constante de la persona dependiente. Asimismo, esta relacionada con sujetos que tienen personalidad sumisa, y como consecuencia, la mayoría de las determinaciones y decisiones son tomadas por su pareja. No obstante, puede ocurrir lo contrario, por miedo a ser abandonados por su pareja se muestran excesivamente permisivos, tolerando desconsideraciones, infidelidades y malos tratos.

30 Este autor afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida. El estudio revela que el género femenino se centra más en la emoción, mientras el masculino más en el problema. La búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico tanto a

nivel general como en las dimensiones de auto aceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Discusión

Categoría 1: apego

Para Garrido (2006) el comportamiento de apego permite obtener proximidad con una persona, generalmente, considerada más sabia y fuerte. En la conducta de apego, los vínculos que se construyen con los padres determinan la calidad de las relaciones que se establecen posteriormente. Lo anterior, se relaciona con los planteamientos de Moneta (2014) quien afirma que las experiencias tempranas determinan el desarrollo emocional del adulto y el tipo de relaciones que establecen a lo largo del ciclo vital. De esta manera, estos autores identificaron tres tipos de apego presentes en el ser humano a lo largo del ciclo vital: apego seguro, apego ansioso ambivalente y apego ansioso evitativo.

Según John Bowlby, 1998; citado por Repetur y Quezada, 2005, el apego seguro se caracteriza por sentimientos de angustia ante la separación, aunque se sienten cómodos con la cercanía. Este planteamiento tiene relación con el aporte realizado por Barroso (2014) quien menciona que, en la medida que las figuras más representativas satisfacen o insatisfacen las necesidades del niño en la primera infancia, le brindan amor, cuidado, atención y afecto, conlleva al desarrollo de apegos seguros que permanecen durante toda la vida. En ese sentido, los adultos seguros experimentan implicación y satisfacción en las relaciones maritales. Este tipo de apego se asocia con búsqueda de consuelo, gestión emocional y soporte cuando se requiere. Con relación a lo anterior, Guzman y Contreras

(2012) señalan que las personas con apego seguro reportan mayores niveles de confianza y menor insatisfacción.

Así que, los sujetos seguros desarrollan mayor capacidad para empatizar, son menos centradas en si mismas e interesadas en ayudar a los demás. También, hay una marcada hipersensibilidad a entender de manera adecuada las necesidades de los otros, eficientes en situaciones de amenaza y ofrecen mayor apoyo emocional. Estas personas suelen tener confianza, menores expectativas insatisfechas, gestionan de manera constructiva las emociones, brindan apoyo a la pareja y reconocen sus sentimientos (Girón, 2003). Este planteamiento se asocia con los postulados de Gómez, Ortíz y Gómez (2011) quienes señalan que el amor en este tipo de sujetos se da de manera estable, a pesar de los altibajos emocionales. Igual que las relaciones se tornan extensas con relación al tiempo.

Para Scott, 2003; citado por Dávila, 2015, en el ámbito de las relaciones sexuales este tipo de individuos se vinculan a relaciones mutuas, disfrutan de las caricias y el contacto corporal. Es decir, las personas con una auto imagen positiva se asocian con menores niveles de ansiedad. Cuando las relaciones de pareja son satisfactorias acentúan la construcción de la identidad y mejora las habilidades sociales. De acuerdo con lo anterior, Otero, Zabaraín y Fernández (2017) afirman que la calidad de la relación se puede describir según el afecto, intimidad y apoyo que se perciba mutuamente. En general, parejas que encuentran estos elementos en su relación reportan mayores niveles de bienestar, compromiso, satisfacción y relaciones futuras saludables.

En el apego ansioso ambivalente, hay presencia de ansiedad, alta necesidad de cercanía e inseguridad en el apego. En este tipo de apego, se da una exageración en las solicitudes de afecto, celos, protección, atención y vulnerabilidad a la soledad. En el área sexual, en estos perfiles prevalecen las caricias más que la conducta sexual en sí misma. Dadas sus inseguridades, con referencia al sistema de cuidados muestran tendencia a expresar de manera compulsiva, mostrando vigilancia constante por temor al abandono o pérdida. Estos planteamientos se dirigen con los aportes realizados por Horno (2014) quien afirma que estos sujetos son una mezcla entre dependencia y rechazo. Este tipo de personas vivieron en su infancia emociones desbordantes con las figuras de apego que no pudieron integrar y comprender sus necesidades. Finalmente, terminan en parejas dependientes con niveles de ansiedad altos, especialmente ante estresores, lo cual puede afectar el desarrollo cognitivo y social del individuo.

Así pues, vínculos inseguros se relacionan con ansiedad, depresión, problemas con el alcohol y resentimiento. Estas personas tienen menos conductas de cuidado hacia el otro y una visión negativa hacia las relaciones de pareja. También, tienen evaluaciones negativas sobre la intimidad, involucramiento, compromiso y amor del otro (Fraley, 2002). No obstante, Moreno (2010) indica que en la juventud y adolescencia estas personas muestran dificultad para mantenerse en una relación estable demandando continuamente atención del otro. Por lo anterior, cada que se genera dependencia emocional en las parejas es necesario revisar cómo se generaron las relaciones afectivas tempranas.

En el apego ansioso evitativo, como mecanismo de defensa se prefiere la distancia emocional. Son personas inclinadas a la ira, aunque vivan intensos episodios buscan continuamente negar las emociones. Ante esto, Salas (2009) indica que los adolescentes, jóvenes y adultos con este tipo de apego muestran tendencia a reducir sus vulnerabilidades con el objetivo de no sentir angustia. Es por ello que presentan menor sintomatología en las relaciones interpersonales y se perciben con conductas similares al apego seguro. En este grupo de personas se evidencian rasgos de personalidad narcisistas, histriónicos, antisociales y dependencia. Por su parte, Martínez et al. (2014) encontraron evidencia científica acerca de la comorbilidad entre el apego evitativo con otros trastornos de la personalidad y esquizofrenia.

En el apego evitativo las personas mantienen menor intimidad erótica y menor satisfacción sexual. Igual que con los padres, el cuidado en la pareja requiere disponibilidad, incondicionalidad, atención a múltiples áreas y sensibilidad ante las necesidades del otro. Sin embargo, estas personas se manifiestan como frías, alejadas y sin implicación emocional. No obstante, viven fuertes altibajos emocionales reportando nunca haberse enamorado y tener bajos ideales del amor. Lo que refleja las carencias afectivas tempranas. En ese mismo orden, Álvarez (2016) considera que estas personas tienen una imagen distorsionada de sí mismo creyéndose no merecedores de cuidado y atención, buscan minimizar las relaciones afectivas y racionalizar su significado. Entre

sus verbalizaciones hay una constante “no sé”, “no me acuerdo”, mostrándose desinteresados ante situaciones adversas.

En conclusión, el apego inseguro ambivalente tiene origen en la relación con la madre, caracterizada por mínima implicación conductual, poca disponibilidad e indiferencia. Es decir, dependen de los continuos cambios anímicos de ésta. Dentro de las apreciaciones más importantes, el sujeto percibe que no hay respeto por sus sentimientos, no se sienten entendidos, ni por las opiniones y la comunicación suele ser unidireccional. En el apego ansioso evitativo la relación se origina con el padre, quien solo muestra afectividad cuando se trata de logros académicos, deportivos o laborales. Ante esto, Etchévers, Helmich y Giusti (2018) afirman que relaciones de apego negativas terminan por generar daño en la autoimagen, déficit en las relaciones interpersonales, desregulación afectiva y conflictos de identidad.

No se puede entender los problemas de un sujeto si no se entiende la dinámica familiar. Los modelos de crianza son predictores de comportamientos patológicos en las relaciones de pareja, relaciones sociales y patologías en la personalidad. La calidad de las relaciones se pueden medir por el afecto, intimidad y apoyo mutuo. Entre más positivo sea el ambiente familiar mayor es la estabilidad emocional, apoyo entre pareja, calidez parental y afecto (Fonagy, 2000). En ese sentido, para Etxeberria (2015) es importante conocer la historia afectiva de los padres, aunque los adultos son menos dependientes, se ha constatado que el estado de salud mejora cuando se está en una relación de pareja. Mientras la interrupción de la relación se relaciona con prevalencia en enfermedad física y psicológica.

Categoría 2: autoestima

Para Marín (2019) la autoestima constituye un elemento protector en el desarrollo de la dependencia emocional. Hay una relación inversa entre autoestima y dependencia emocional, las personas con este patrón de comportamiento carecen de afecto por ellas mismas, se perciben vulnerables, indefensas y necesitadas. Por lo anterior, tratan de unirse a una persona que les brinde protección percibiendo la pareja como fuente de seguridad y satisfacción de las necesidades afectivas. Con referencia a las ideas expuestas, Pérez (2011) señala que una baja autoestima es responsable de la dependencia emocional, demostrando las consecuencias positivas para la salud mental cuando la autoestima se encuentra alta. Este investigador encuentra relación entre depresión y autoestima, suicidio, trastornos de la personalidad y relaciones desequilibradas.

Ahora bien, Martínez (2007) afirma que entre menor sea la autoestima mayor es la posibilidad de vivir episodios de violencia en la relación de pareja, ya que la autoestima regula procesos interpersonales indispensables en la vida del ser humano. Frente lo anterior, Alonso et al. (2007) señala que una baja o alta autoestima afecta la relación con el otro, afectando el área social y los recursos personales que emplea para defenderse de eventos no deseables. Teniendo en cuenta que la autoestima es el grado en que una persona puede sentirse competente, amada y valiosa, al estar deteriorada hay sentimientos de dependencia, inutilidad, aislado y sin confianza al tomar decisiones. Respecto lo anterior, Branden (citado por Nava, Onofre y Báez, 2017) cuando una persona goza de autoestima alta, antepone el respeto por si mismo, confía en sus propias habilidades,

domina seguridad, se considera igual que los demás, no existen sentimientos de superioridad y no se deja manipular.

Para Ocampo (2015) la autoestima se ha relacionado con el respeto, valor, atractivo físico, asertividad, actitudes positivas y capacidad para tomar decisiones. Por otro lado, se relaciona con timidez, falta de autoconfianza, hipersensibilidad, pesimismo, inestabilidad y depresión. Si esta variable se encuentra baja, se siente confusión, sentimientos de vergüenza, se dejan influir, están tímidos, sienten estrés y temor. En cambio, bajos niveles de autoestima están relacionados con trastornos mentales, lo cual se relaciona con los postulados de Abraham Maslow, 1943; citado por Adams y Cervantes, 2012, señaló la importancia de la autoestima, si esta se encuentra baja, la dependencia emocional aumenta. La autoestima ha sido relacionada por este autor con el atractivo físico, actitudes positivas, valor, respeto, toma de decisiones y asertividad. Cuando se encuentra baja hay riesgo de confusión, manipulación, estrés, temor, vergüenza y timidez.

Además, para Góngora y Casullo (2009) la autoestima se asocia con mejor desempeño laboral, resolución de problemas, autonomía, autenticidad, conducta prosocial, satisfacción y desempeño positivo. En efecto, una autoestima alta se relaciona con mejor salud mental. En ese sentido, se asocia con los planteamientos de Gutierrez, Pascacio, De La Cruz y Carrasco (2005) quienes en su estudio sobre salud mental encontraron que la autoestima es un elemento clave en el desarrollo de la personalidad, adaptación social, salud emocional y salud mental en general. Por añadidura, la autoestima también se encuentra vinculada con la inteligencia emocional, con los factores auto

concepto, asertividad y auto realización. Con relación a la inteligencia emocional, se identifica la facilidad para adaptarse a diferentes situaciones, autorregulan sus sentimientos y se expresan de manera asertiva.

En este orden de ideas, en cuanto el género se evidenció más baja autoestima en mujeres que hombres. Para Lomeli, López y Valenzuela (2016) la autoestima y autoimagen tienden a generar mayores problemas en las mujeres, debido que éstas se preocupan más por lo que piensen en los demás, por complacer a sus pares y se conectan menos en el área sexual. Así, refieren conflictos en sus autorepresentaciones, aspecto reforzado por la educación quien tiende a resaltar las características masculinas como las más apreciadas. Sin embargo, en el estudio realizado por De La Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) con frecuencia ambos sexos reconocen los aspectos dolorosos que se generan en las relaciones cuando se ven afectas por factores internos como externos.

Por otra parte, en el estudio de González, Valdez y Serrano (2003) no se reportó dependencia emocional en las mujeres, lo cual difiere con estudios como el de Salvazan, Alminán y Durán (2014) quienes encontraron altos niveles de dependencia emocional, evidenciándose hábitos inadecuados de salud y estrés. En ese sentido, Villegas y Sánchez (2013) encontraron baja autoestima en el sexo femenino con dificultad en las relaciones interpersonales, aislamiento social, déficit en la asertividad, maltrato físico, psicológico y afectivo. Mientras en los hombres se encontró baja autoestima con facilidad para desvincularse afectivamente y mostrar conductas independientes y hostiles.

Análogamente, la autoestima se relaciona con el maltrato psicológico. Este es uno de los tipos de violencia más frecuente en las relaciones de pareja, incluso, sus víctimas no son conscientes de su presencia y logran normalizarlo. Solo lo reconocen cuando las consecuencias son graves. Para Adams y Cervantes (2012) el maltrato psicológico genera desvalorización de las propias creencias, dejar mal a la pareja frente amigos y familiares, presionar a la pareja para tomar decisiones, mentir, interferir en su trabajo y amenazar con suicidio. Por cierto, para Banda y Sarmiento (2018) la autoestima determina el tipo de comportamientos que muestren, una autoestima sana está estrechamente relacionada con creatividad, intuición, realismo, racionalidad, independencia y capacidad para reconocer comportamientos nocivos, errores y sumisión.

En fin, para Fernández (2018) el abuso emocional deteriora la integridad emocional de una persona impidiendo el desarrollo de todo su potencial. Estas conductas se evidencian cuando alguien descuida, humilla, amenaza, ceba, critica, aísla y ridiculiza una persona. Al interior de una relación se observa con precario estado de salud, baja autoestima, temor ante la agresión, depresión, debilitamiento físico, alteraciones emocionales, úlceras, ansiedad, debilitamiento psicológico, uso de medicamentos y colon irritable. Los anteriores planteamientos se relacionan con el estudio de Ruiz et al. (2017) quienes mencionan la relación directa entre salud física, mental y autoestima. Buenos indicadores de autoestima se asocian con adecuada expresión afectiva, liderazgo, toma de decisiones y asertividad. Por el contrario, niveles bajos de autoestima se asocian con cohesión, abuso, manipulación y altos niveles de estrés.

Categoría 3: dependencia emocional

En la dependencia emocional aparecen una serie de dimensiones que cobran relevancia en el bienestar del individuo, implica creencias erróneas acerca de la vida en pareja, el amor y de si mismo. Estas creencias llevan a pensar a quienes presentan dependencia emocional que la vida no puede continuar sin la relación, aún cuando genere daño, insatisfacción y dolor Riofrio y Villegas (2016). De la misma manera, Sánchez (como se citó en Alejos, 2017) concuerda con que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad que se caracteriza por tener creencias erróneas sobre el valor de si mismo y la necesidad de buscar protección en los demás y el exterior.

Ahora bien, diversos estudios se han centrado en estudiar los factores cognitivos presentes en la dependencia emocional. En la investigación realizada por Londoño y Zapata (2007) se encontraron 12 distorsiones cognitivas con variaciones importantes entre hombres y mujeres, entre ellas: pensamiento polarizado, filtraje, sobre generalización, visión catastrófica, falacia de control, razonamiento emocional, deberías y falacia de recompensa divina. Los anteriores aportes, se asemejan a los hallazgos encontrados en el estudio de Izquierdo y Gómez (2013) quienes encontraron en los participantes sentimientos de no valer nada, no ser digno de amor, sugestión frente la infidelidad y sensación de no tener el control.

Igualmente, en el estudio de Aiquipa (2015) se comprobó un perfil desadaptativo temprano de desconfianza/abuso, ideas paranoides y dependientes, autonomía y distorsión de falacia de cambio como estrategia hipodesarrollada. Se evidenció que el entorno familiar puede generar el desarrollo de estos esquemas con conductas de frialdad, soledad,

abuso, negligencia, desapego, impredeción y conductas explosivas. Este estudio se asocia con el realizado por Lemos, Londoño y Zapata (como se citó en Armas, 2018) quienes afirman que la dependencia emocional esta relacionada con depresión mayor y relaciones familiares de baja calidad.

De ahí que, el desarrollo de una dependencia patológica constituye un factor de riesgo para trastornos como la depresión. Las personas con dependencia emocional se caracterizan por relaciones exclusivas, necesidad de aprobación, demanda de la otra persona, subordinación, soportar desprecios, humillaciones y miedo a perder la relación. Son personas con baja tolerancia a la frustración, miedo a la soledad, ideación suicida y deseos de autodestrucción. Estas personas puntúan alto en escalas de depresión, ansiedad, hostilidad, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, ideación paranoide y psicoticismo (Cepa, Heras y Lara, 2016). Lo anterior, coincide con los postulados de Bornstein quien plantea que el dependiente emocional delega su bienestar en los sentimientos de la pareja, padece necesidad extrema del otro, renunciando a la autonomía, libertad y asumiendo un camino desagradable al sentirse incapaz de poner fin a una relación nociva (como se citó en Álvarez, 2018).

Por consiguiente, en la dependencia el aprendizaje por observación asume un rol muy importante. A partir de un proceso de observación y modelado se adquieren nuevos patrones de conducta y se modifican los existentes con aquellas personas que se consideran modelos. Es allí donde la familia tiene una responsabilidad importante (Narvaez, Umbarila y Meza, 2019). Al respecto, Aguilera y Llenera (2015) afirman que

las carencias afectivas en la primera infancia y adolescencia, conlleva a que los sujetos no se aprecien, valoren y perciban estos mismos sentimientos por las personas significativas.

Cambiando de perspectiva, para Santamaría et al. (2015) los dependientes emocionales desarrollan un comportamiento de adicción hacia la pareja priorizandola ante cualquier otra actividad, experimentando intensa preocupación cuando la pareja no está presente. El temor ante la pérdida llevan a la persona a desarrollar estrategias para mantener al ser amado al lado, tales como: expresión afectiva inadecuada, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva. Con relación a los planteamientos anteriores, Álvarez (2018) coincide también en que los dependientes asumen una actitud de subordinación permitiendo a la pareja abuso de poder. Así mismo, se muestran dispuestos a perdonar infidelidades, agresiones, burlas, humillaciones y minimización con tal de no sufrir una ruptura.

Otra característica importante son los sentimientos de preocupación y tristeza la mayor parte del tiempo. Para Castelló (2005) la actitud sumisa en la gran mayoría de los casos favorece tolerar agresiones por parte de la pareja, evidenciándose síntomas depresivos, ansioso y somáticos. Estas personas se ven afectadas físicamente con mayor riesgo de padecer sífilis, gonorrea y clamidia. En la salud mental, aparece depresión, ansiedad, ideación suicida y angustia que interfiere con las actividades diarias. La dependencia emocional puede ser la causa conductual de algunas mujeres maltratadas quienes tienden a justificar las infidelidades de la pareja, desatención, insultos y ofensas. Estas afirmaciones se relacionan con los supuestos de Chavarria (2013) quien señala que estas personas fluctúan entre rechazo, miedo y pseudosimbiosis. Estos sujetos pasan la

mayor parte del tiempo preocupadas y tristes por el miedo a estar solas. Una de las ayesas aseveraciones se da en comportamientos de celos, estado de alerta, sospecha y miedo a la pérdida.

En conclusión, la dependencia emocional es un patrón conductual que afecta las diferentes áreas de relación del individuo generando un deterioro biopsicosocial. Es por esto, que en la actualidad la comunidad científica ha brindado mayor interés a la dependencia afectiva, con el fin de reducir las afectaciones psicológicas y emocionales que pueden derivarse en un problema de salud pública. En el último boletín de la Organización Mundial de la Salud (OMS de aquí en adelante), los problemas relacionados con la pareja constituyen la principal causa de suicidio en Colombia. Por lo anterior, es importante desde las áreas de la salud tomar acciones que promuevan hábitos que contribuyan al mantenimiento de la salud mental.

Categoría 4: estrategias de afrontamiento

Continuando con la última categoría de la presente revisión documental, autores como Barrios, Sánchez y Salamanca (2013) argumentan que los patrones de personalidad constituyen un estilo de afrontamiento, por lo tanto, la personalidad condiciona el uso de estilos o estrategias de afrontamiento. Los patrones de personalidad frecuentes son: trastorno compulsivo, histriónico, narcisista, trastorno bipolar y trastorno de ansiedad. En cuanto las estrategias de afrontamiento, las más empleadas son: solución de problemas, evitación, búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo social. En contraste, para los autores Mejía y Neira (2018) el uso de estilos o estrategias de afrontamiento genera

transformación en los esquemas cognitivos en situaciones generadoras de estrés. En ese sentido, pueden ser adaptativas y se asocian con menor presencia de psicopatología.

Con relación al género, las mujeres emplean más estrategias de afrontamiento que los hombres. Para De La Villa y González (2020) en las mujeres prevalece la solución de problemas, evaluación cognitiva y búsqueda de apoyo social, mientras en los hombres se destaca la negación, evitación cognitiva, reevaluación positiva y solución de problemas. Las mujeres también puntuaron más en miedo a la soledad y expresión afectiva de la pareja, los hombres, en búsqueda de atención y modificación de planes. Estos postulados se asemejan a los planteamientos de Frydenberg y Lewis, 1996; citado por Fantin, Florentino y Correché, 2005, quienes realizaron una clasificación de las estrategias más utilizadas por los individuos, destacando: buscar apoyo social, esforzarse, centrarse en resolver el problema, preocupación, buscar apoyo espiritual, ignorar el problema, reservarlo para sí y centrarse en lo positivo.

En esta medida, las estrategias de afrontamiento se ha relacionado con variables como dependencia emocional y autoestima. En los dependientes emocionales se destacan las estrategias negación, desconexión, autoinculpación y uso de sustancias. Según los hallazgos de Caycho (2016) una autoestima alta actúa como regulador del estrés, permitiendo actuar ante situaciones difíciles de un modo autoprotector, mantiene y desarrolla vínculos con persona íntimas empleando estrategias de aproximación y centradas en el problema. No obstante, en el estudio de Monras, Mondon y Jou (2010) afirman que las mujeres emplean la religión, el apoyo o desahogo emocional para afrontar

situaciones difíciles. En el caso de los hombres, se evidenció inclinación hacía las drogas, el alcohol y el sentido del humor como estrategia de afrontamiento.

En ese orden, para Poch et al. (2015) la calidez en los padres percibida se relaciona con un estilo de afrontamiento activo, cuando se percibe hostilidad, culpa, restricción y rechazo se desarrolla un afrontamiento disfuncional ante el conflicto. Las personas con dependencia emocional vinculadas en una relación de pareja con otros dependientes emocionales terminan hastiados e insatisfechos como consecuencia de la baja autoestima, necesidad de refuerzo e inseguridad. Continuando con los planteamientos anteriores, para Niño y Abaunza (2015) uno de los aspectos por los que todos los seres humanos atraviesan alguna vez en su vida es tener una relación de pareja. Dependiendo el tipo de relación que se establezca, lo cual está asociado a la autoestima y dependencia emocional, podrán utilizar estrategias de afrontamiento funcionales.

Igualmente, Diaz (2010) afirma que el afrontamiento está relacionado directamente con la emoción que se vive en un momento determinado de la vida que dependerá de creencias, metas y valores con los que las personas están comprometidas. Asimismo, Aliaga (2017) señala igualmente, que, las estrategias de afrontamiento obedecen a la particularidad de cada situación. Las estrategias de afrontamiento son un arsenal empleado por todos los seres humanos en determinados momentos de la vida, que resultan beneficiosas para las personas por su contribución a la salud psíquica y bienestar psicológico. Por último, los estilos y estrategias de afrontamiento no solo se dan de manera individual sino social y familiar.

Para finalizar, las estrategias o estilos de afrontamiento son respuestas cognitivas y conductuales empleadas por los individuos sin importar la etapa del ciclo vital en la que se encuentren, que presenta variaciones importantes que atienden a las necesidades del desarrollo y características de la personalidad. Diversos estudios han comprobado que existen más de ocho estrategias de afrontamiento, entre las que se destacan dos grandes grupos: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. También se identificó las variaciones existentes del afrontamiento con relación al género, evidenciando mayor percepción y lectura de las emociones en las mujeres más que en los hombres. Lo anterior se traduce en mayor habilidad de gestión emocional en el género femenino que obedece posiblemente a indicadores culturales.

Conclusiones

A partir del análisis de resultados del presente estudio y el proceso de revisión documental realizado, se puede concluir que las experiencias tempranas asumen un rol importante en el bienestar biopsicosocial del individuo. El patrón de crianza recibido en los primeros años, la satisfacción de las necesidades afectivas y el aprendizaje por observación influyen en gran medida en la autoestima, apego y estrategias de afrontamiento desarrolladas posteriormente. También, se puede mencionar que cada una de las variables estudiadas en la presente investigación están relacionadas y son esenciales para la comprensión de la dependencia emocional.

Así, respecto la autoestima se puede afirmar que igual como sucede en muchas áreas del ser humano, las experiencias tempranas son determinantes en la construcción de una autoestima saludable. Vivir en un entorno hostil, percibir distancia emocional y actitudes de rechazo terminan por validar y generar creencias erróneas acerca de si mismo. La calidad de la relación percibida con los padres, la comunicación y expresiones de afecto funcionan como modelado en la conducta de los niños. Durante la adolescencia puede conllevar al desarrollo de trastornos mentales y por ende, involucrarse en relaciones nocivas. De esta manera, una autoestima alta se relaciona con el adecuado establecimiento de límites, racionalidad, objetividad, relaciones interpersonales adecuadas, motivación, proyecto de vida, bienestar físico y psicológico.

En la variable de apego, se encontró que la relación con el padre y la madre determinan tres tipos de apego que se originan en la primera infancia y continúan a lo

largo de toda la vida. Los tres estilos de apego: seguro, ambivalente y evitativo generan diversas experiencias que pueden terminar en bienestar o malestar emocional. Diversos estudios coinciden que el apego seguro, caracterizado por un entorno libre, amoroso y cuidadoso favorece el libre desarrollo de la personalidad y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Por su parte, el apego ambivalente se relaciona con altos niveles de ansiedad, esta estrechamente relacionado con trastornos como la ansiedad, depresión, obsesivo-compulsivo, bipolar, entre otros. Por ultimo, el estilo evitativo se relaciona con una relación distante con el padre la cual se ve reflejada en las diferentes etapas del ciclo vital mediante la distancia emocional.

Por último, en la categoría de estrategias de afrontamiento se halló una serie de estrategias empleadas según el género, edad, tipo de apego, dependencia emocional y nivel de autoestima. Como se puede observar, cada una de las categorías se encuentran asociadas en la explicación del comportamiento del ser humano, específicamente, en la dependencia emocional. Con referencia a las estrategias de afrontamiento, se encontró dos grandes grupos: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. Según el estilo de apego adquirido durante la primera infancia y la autoestima desarrollada a lo largo del ciclo vital definen las estrategias de afrontamiento empleadas. Si bien, se pueden emplear estrategias no funcionales como la evitación, negación y dificultad en el afrontamiento, y estrategias funcionales como solución de problemas, búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional.

Recomendaciones

Para iniciar, se recomienda a los profesionales de la salud profundizar en el estudio de la dependencia emocional teniendo en cuenta la afectación en el bienestar físico y psicológico que genera. A partir de los hallazgos encontrados se sugiere considerar el estudio de las cuatro categorías en una misma investigación. También, debido que se corroboró la importancia de estas variables en la comprensión de la dependencia emocional.

Asimismo, se invita a los profesionales de la salud mental considerar una población y muestra amplia que permita profundizar el conocimiento sobre dependencia emocional y ofrecer datos estadísticos significativos.

Finalmente, es recomendable extender el estudio a diferentes grupos etarios y diferentes etapas o momentos del ciclo vital, ya que estudios realizados hasta entonces indican variaciones significativas según la edad y género

Referencias

- Acosta, P., Chaparro, L., Rey, C. (2008). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante renal. *Revista Colombiana de Psicología*, 1(17), 9-26
- Adams, J., Cervantes, L. (2012). Violencia pasiva en mujeres universitarias. Un estudio exploratorio de las causas del deterioro de la autoestima. *Revista Psicología y Salud*, 22(1), 133-139
- Aguilera, R., Llerena, A. (2015). *Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437
- Alarcón, M. (2018). *La dependencia emocional y su incidencia en la relación de pareja en mujeres de 25 a 64 años atendidas en el CDID* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador
- Alcaraz, Y., Lastra, A., Tuberquia, X. (2015). *Estrategias de afrontamiento en cuidadores familiares de personas con dependencia de la Corporación Coloresa* (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Colombia
- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarios del centro de atención integral del adolescente*

del área 17 del Cantón Durán (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador

Alejos, J. (2017). *Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima* (Tesis de grado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú

Aliaga, V. (2017). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Perú

Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M., Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 23(1), 32-42

Alonso, R. (2017). *Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento* (Tesis de pregrado). Universidad Francisco De Vitoria, España

Álvarez, E. (2016). *Estilos de apego materno y nivel de desarrollo psicomotor del niño* (Tesis de posgrado). Universidad de Concepción, Chile

Álvarez, J. (2018). *Dependencia emocional en parejas y dimensiones de la personalidad en miembros de una escuela de oficiales PNP* (Tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Perú

- Álvarez, M. (2013). *Cómo influye la autoestima en las relaciones interpersonales* (Tesis de posgrado). Universidad de Almería, España
- Amar, J., Berdugo, M. (2006). Vínculos de apego en niños víctimas de la violencia intrafamiliar. *Revista Psicología Desde El Caribe*, 18(1), 1-22
- Anes, M. (s.f.). Técnicas de investigación documental. Recuperado de <https://es.slideshare.net/milagrosanes/leccin-4-tnicas-fichas-investigacion-documental>
- Anguita, A. (2018). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional, superación de la dependencia tras la ruptura de pareja* (Tesis de posgrado). Universidad Autónoma de Madrid, España
- Arias, G., Ávila, Y. (2014). *Vínculo afectivo con las figuras de apego, calidad en las relaciones románticas y auto concepto en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Perú
- Armas, R. (2018). *Factores asociados a la dependencia emocional hacia la pareja, en pacientes adultos atendidos en consultorio externo y hospitalización del Hospital Nacional Sergio E. Bernales* (Tesis de grado). Universidad Ricardo Palma, Perú
- Balabanian, C., Lemos, V., Vargas, J. (2015). Apego percibido y conducta prosocial en adolescentes. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 278-294
- Banda, M., Sarmiento, G. (2018). *Autoestima y dependencia emocional en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento institutos de*

educación pública-Arequipa (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Perú

Baquero, P. (2019). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja: Centro de Apoyo Integral "Las Tres Manueles"* (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Barrios, N., Sánchez, L., Salamanca, Y. (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista Psychologia. Avances de la Disciplina*, 7(2), 45-53

Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 1(4), 1-24

Bastidas, M., Trujillo, Y. (2008). *Estrategia comunicacional sobre la autoestima en situaciones de relaciones dependientes afectivas* (Tesis de pregrado). Universidad Católica Andrés Bello, Venezuela

Bisquert, M., Giménez, C., Gil, B., Martínez, N., Gil, M. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes. *Revista Salud, Psicología y Educación*, 4(1), 507-518

Bolaños, E. (2012). *Muestra y muestreo*. Recuperado de http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/tizayuca/gestion_tecnologica/muestraMuestreo.pdf

- Bustos, A. (2011). *Cuando se acaba el amor: estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad San Francisco de Quito, Ecuador
- Camaiora, G. (2018). *Dependencia emocional y autoestima general y contingente a las relaciones de pareja en mujeres adultas en una relación de pareja de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad de Lima, Perú
- Carreño, C., Carrillo, S. (2002). El vínculo de apego entre hermanos. Un estudio exploratorio con niños colombianos de estrato bajo. *Revista Suma Psicológica*, 1(9), 107-132
- Castelló, J. (2015). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid, España: Alianza
- Castillo, E. (2016). *Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Escuela Profesional de Psicología, Perú
- Caycho, T. (2016). Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Revista Propósitos y Representaciones*, 4(1), 11-59
- Chamorro, L. (2012). El apego. Su importancia para el pediatra. *Revista de Pediatría*, 3(39), 199-206
- Chavarría, Z. (2013). *Autonomía emocional* (Tesis de grado). Universidad CES, Colombia

- Chero, E. (2017). *Dependencia emocional en estudiantes del segundo y decimo ciclo de una Universidad privada de Chiclayo* (Tesis de grado). Universidad Mejía Baca, Perú
- Cherro, M. (2010). La gran contribución de la teoría del apego a la psiquiatría y a la psicoterapia. *Revista de Psiquiatría*, 2(74), 116-126
- Cepa, A., Heras, D., Lara, F. (2016). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia. *International Journal Of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 75-81
- Cortegana, C., Inciso, G. (2019). *Relación entre dependencia emocional y autoestima en estudiantes de Ceba de la ciudad de Cajamarca* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Perú
- Criollo, M., Guerrero, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento en varones drogodependientes en proceso de rehabilitación en comunidad terapéutica* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Ecuador
- Dávila, Y. (2015). La influencia de la familia en el desarrollo del apego. *Revista de la Universidad de Cuenca*, 1(2), 121-130
- De La Villa, M., García, A., Cuetos, G., Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107

- De La Villa, M., González, M. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 11*(1), 15-30
- Delgado, L., Herrera, M. (2018). *Revisión documental: el estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre discriminación hacia personas con discapacidad auditiva en países latinoamericanos de habla hispana entre los años 2009 al primer trimestre de 2018* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto De Dios, Bogotá
- Díaz, L., Garcia, U., Martinez, M., & Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexive y dinámico. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572013000300009&script=sci_arttext
- Díaz, M. (2016). *Conductas antisociales, delictivas y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria del distrito Victor Larco Herrera* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Perú
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Médicas, 10*(1), 1-30
- Etchevers, M., Helmich, N., Giusti, S. (2018). Trastornos de la personalidad y apego: diagnóstico y evolución. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/trastornos_personalidad_apego.pdf

- Etxeberria, K. (2015). *La separación y el conflicto parental: efectos en las relaciones afectivas de los hijos adultos jóvenes* (Tesis de posgrado). Universidad Politécnica de Valencia, España
- Fantin, M., Florentino, M., Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 6(1), 159-176
- Fernández, B. (2018). *La autoestima como factor protector a la dependencia en las relaciones de pareja disfuncional en mujeres entre 35 y 55 años* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador
- Fernández, M., Cotini, N., Ongarato, P., Saavedra, E., De La Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(2), 63-84
- Ferreyros, M. (2017). Apego seguro y desarrollo del infante en poblaciones vulnerables. *Revista de Psicología*, 2(25), 139-152
- Fresneda, S. (2015). *Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes* (Tesis de grado). Los Libertadores Institución Universitaria, Colombia

- García, F., Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Revista Ajayu*, 11(2), 157-172
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional, implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(38), 493-507
- Gaviria, A., Quiceno, J., Vinaccia, S. (2009). Estrategias de afrontamiento y Ansiedad-Depresión en pacientes diagnosticados con VIH/Sida. *Revista Terapia Psicológica*, 27(1), 5-13
- Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P., Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *Revista International Journal Of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597
- Gómez, J., Ortiz, M., Gómez, J. (2012). Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego. *Revista Anales de Psicología*, 1(28), 302-312
- Gómez, J., Ortiz, M., Gómez, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Revista Anales de Psicología*, 27(2), 447-456
- Góngora, V., Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Revista Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205

- González, H., Leal, R. (2016). Dependencia emocional como factor de riesgo para la violencia de pareja en mujeres del sector paraíso. *Revista Tendencias en Psicología*, 2(1), 25-35
- González, N., Valdez, J., Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Revista Ciencia Ergo Sum*, 10(2), 1-8
- Gutiérrez, T., Pascacio, E., De La Cruz, A., Carrasco, E. (2002). Situación socio familiar y nivel de autoestima de la madre adolescente. *Revista de Enfermería*, 10(1), 21-25
- Guzmán, M., Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Revista Psikhe*, 1(21), 60-82
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Revista Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. [Documento electrónico] Recuperado de <http://www.dgsc.go.cr/dgsc/documentos/cecaedes/metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Hinostroza, A. (2010). *Autoestima materna y calidad de la relación de pareja en madres de nivel socioeconómico medio-alto de Lima metropolitana* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima

Horno, P. (2014). Apego y adolescencia: narrándose en el espejo de los otros. *Revista Adolescere*, 3(1), 19-28

Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M., Sánchez, J. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista IIPSI*, 2(19), 145-162

Izquierdo, S., Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/244485802> Dependencia afectiva abordaje desde una perspectiva contextual AFFECTIVE DEPENDENCE AN APPROACH OF CONTEXTUAL PERSPECTIVE

Jaller, C., Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77-83

Lánigan, M., Noris, E. (2017). Niveles de autoestima en pacientes con diagnóstico de lupus eritematoso sistémico. *Revista Cubana de Reumatología*, 19(1), 1-8

Lecanelier, F. (2017). *El legado del apego temprano: traslación desde la descripción a la intervención* (Tesis de posgrado). Universidad Autónoma de Madrid, España

- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z., De La Ossa, D. (2010). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404
- Lomelí, A., López, M., Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22
- López, L., Apolinaire, J., Array, M., Moya, A. (2006). Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista Electrónica MediSur*, 4(1), 9-12
- Lorenzini, N., Fonagy, P. (s.f). *Apego y trastornos de la personalidad: breve revisión*. Recuperado de https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/apego_y_trastornos_de_la_personalidad_breve_revision.pdf
- Marín, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. Recuperado de <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/176>
- Martínez, A., Piqueras, J., Inglés, C. (s.f). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Martínez, C. (2008). Desarrollo del vínculo afectivo. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf

- Martínez, J., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I., González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Revista Anales de Psicología*, 1(30), 211-220
- Martínez, P., Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 213-236
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Revista Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32
- Medina, B., Reyes, C., Villar, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal Estar E Subjetividade*, 4(9), 1103-1119
- Mejía, R., Neira, M. (2018). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Perú
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis de posgrado). Universidad de Valencia, España
- Mendoza, O., Zabarain, S., Fernández, M. (2017). Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira-Colombia. *Revista Katharsis*, 24(1), 119-138

- Meza, B. (s.f.). Lenguas y técnicas de investigación documental. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/005594269ba6198e8990d>
- Molina, A. (2018). Estilos de amor y autoestima en adolescentes del distrito Jacobo Hunter. *Revista de Psicología*, 8(1), 85-101
- Monras, M., Mondon, S., Jou, J. (2010). Estrategias de afrontamiento en enfermos alcohólicos. Diferencias según el consumo de benzodiazepinas, los trastornos de personalidad y el deterioro cognitivo. *Revista Adicciones*, 22(3), 191-198
- Morales, D. (2016). Afecto y relación de pareja (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala
- Moreno, R. (2010). *Estilos de apego en el profesorado y percepción de sus relaciones con el alumnado* (Tesis de posgrado). Universidad Complutense de Madrid, España
- Moysén, A., Villaveces, M., Balcázar, P., Gurrola, G., Garay, J., Esteban, J., Estrada, E. (2014). Consumo de alcohol y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios estudio empírico. *Revista de Psicología*, 22(2), 215-220
- Múnera, A., Rendón, E., Mayo, J. (2014). *Percepción de apego y aprendizaje en estudiantes de 5° y 6° del Colegio Tercer Milenio de Caldas, Antioquia* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Lasallista, Antioquia
- Narváez, M. (2018). *Relación entre la dependencia emocional y la autoestima en jóvenes universitarios de la carrera profesional de enfermería de la Universidad Católica sede Sapientiae* (Tesis de pregrado). Universidad Católica, Perú

- Nava, V., Onofre, D., Báez, F. (2017). Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas. *Revista Enfermería Universitaria*, 14(3), 162-169
- Niño, D., Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psiconex*, 7(1), 1-27
- Noa, L., Creagh, Y., Durán, Y. (2014). La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual. *Revista Información Científica*, 88(6), 1145-1154
- Ocampo, L. (2015). Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. *Revista Psicología del Caribe*, 32(1), 145-168
- Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, 16(1), 23-30
- Otero, O., Zabarain, S., Fernández, M. (2017). Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira-Colombia. *Revista Katharsis*, 24(1), 119-138
- Pérez, K. (2011). Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años que tienen una relación de pareja (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito
- Pingo, G. (2007). *Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú

- Poch, F., González, M., García, Y., Malo, S., Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Revista Análes de Psicología*, 31(1), 226-233
- Quintero, V., Zárate, N. (2016). Autoestima, autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología. *Revista de Sistemas y Gestión Educativa*, 3(9), 11-19
- Repetur, K., Quezada, A. (2005). Vinculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 11(6), 2-15
- Riofrio, J., Villegas, M. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios – Pimentel. *Paian*, 7(1), 2313-3139
- Rivas, L. (2015). ¿Cómo hacer una tesis? Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/309399658_Capitulo_11_Construccion_de_la_Matriz_Metodologica
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M. (2019). Estilo de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(2), 285-299
- Rodríguez, E. (s.f). Apego y discapacidad. Recuperado de <http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3977/Apego%20y%20discapacidad.pdf?sequence=1>

- Rodríguez, U., Amaya, A., Argota, P. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320
- Ruiz, E., Ballester, R., Gil, M., Giménez, C. (2017). El papel de la autoestima en la prevención del VIH de jóvenes españoles. *Revista de Psicología INFAD*, 2(1), 15-21
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., Gómez, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 28(1), 1-10
- Salas, S. (2009). Informes finales de investigación. Identidad y apego en la adolescencia. Recuperado de <http://www.iip.ucr.ac.cr/sites/default/files/contenido/informe2.pdf>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Scielo*.
- Santamaría, J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., López, O., González, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 1(116), 36-46
- Sierra, C., Julio, J. (2010). Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase dialítica. *Revista Psicogente*, 13(23), 27-41
- Tarrillo, K. (2019). *Dependencia emocional y violencia en las relaciones de noviazgo en jóvenes universitarios del distrito de Chota-Cajamarca* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Cajamarca

- Valdez, J., Aguilar, Y., Torres, M., Castro, B., García, E., Sámano, A., Vélez, B., Vázquez, Y., González, N. (2016). Nostalgia por la pareja. *Revista Acta de Investigación Psicológica*, 6(2), 2422-2429
- Villegas, M., Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciadas de maltrato de pareja. *Revista Textos y Sentidos*, 7(1), 12-29
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Revista Anales de Psicología*, 31(1), 226-233

Anexos

FICHA DE RESUMEN			
Código 01	Tema: Apego, emoción y regulación emocional	Unidad de Análisis: Apego	
Enfoque: Cualitativo			
Título: Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud.			
Autor: Lusmenia Garrido Rojas			
Año: 2006	Ciudad: Talca		
Editorial: Revista Latinoamericana de Psicología			
<p>Resumen: el presente artículo tiene como finalidad realizar una revisión teórica que permita conocer la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional. Para ello, toma como referencia el tipo de apego establecido con los padres desde la primera infancia y su relación con la expresión y regulación emocional en la etapa adulta.</p> <p>Para John Bowlby (1986,1998) la teoría del apego fue concebida como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con personas determinadas a lo largo de toda la vida. Para este autor, el comportamiento de apego permite al individuo conseguir proximidad con un sujeto, generalmente, considerado más fuerte y sabio.</p> <p>En primer lugar, sus observaciones se basaron en las interacciones producidas en los primeros años considerados la base segura. Los vínculos que se construyan con los padres determinarán la calidad del vínculo que se construya posteriormente. Así Bowlby identificó los modelos operantes internos, haciendo alusión a las expectativas que genera el niño acerca de sí mismo y de los demás que hacen posible anticipar, interpretar y responder a sus figuras de apego, puesto que se integran experiencias presentes y pasadas en esquemas cognitivos y emocionales.</p> <p>El estudio realizado por Mary Main (1985) establece tres patrones de apego: seguro, indiferente y preocupado, añadiendo más tarde irresuelto/desorganizado e inclasificable. El primero se caracteriza por poseer relatos coherentes de su infancia, el segundo relatos incompletos con vacíos en la memoria, mientras el tercero se percibe rabioso otorgando detalles de los conflictos con un lenguaje confuso y vago.</p> <p>Por su parte, Bowlby clasificó los estilos de apego en tres tipos: apego seguro, apego ansioso ambivalente y apego ansioso evitativo. Este primer apego se caracteriza por los</p>			

sentimientos de angustia ante la separación, sin embargo, este tipo de personas logran establecer comodidad con la cercanía, seguridad en el apego y confianza en la búsqueda de apoyo. Está asociado con expresión facial de alegría. Cuando personas seguras están enojadas tienden a expresar sus emociones de manera controlada y buscar soluciones a la situación.

Respecto al apego ansioso ambivalente, su principal característica durante la infancia es la angustia incontrolable ante la separación del cuidador y la dificultad para tomar la calma cuando vuelve. En este estilo de apego se percibe mayor ansiedad, baja evitación, inseguridad en el apego y fuerte necesidad de cercanía. En la adolescencia se percibe preocupación en las relaciones y miedo a ser rechazado.

En cambio, en el apego ansioso evitativo se observa la ausencia de angustia y miedo ante la separación y la indiferencia cuando vuelve, su interacción se caracteriza por ser evitativa. Se prefiere la distancia emocional. Las personas con este tipo de apego están más inclinadas a la ira, pero, aunque presenten intensos episodios de enojo con alta hostilidad tienden a esconder la ira mediante la negación de la emoción.

Aunque estos niños parecen despreocupados por las separaciones, muestran signos fisiológicos que denotan la presencia de ansiedad, situación que se mantiene por mucho más tiempo que en los niños seguros. En los niños con apego evitativo, las madres han rechazado las señales afectivas lo que se convierte en un castigo para ellos. Es decir, si el niño protesta por el rechazo de la madre ésta responde con rabia, así el niño aprende que la expresión de afecto es contraproducente.

Ahora bien, la actitud de los padres tiene relación con la consolidación del apego en los primeros años. Por ejemplo, en el estilo evitativo se observa rechazo de los padres y carencia de amor, las prácticas de crianza giran en torno al castigo físico y la retirada del amor. En el apego ambivalente la respuesta emocional es cambiante, no responden de forma adecuada a las necesidades del niño. El niño no logra percibir la respuesta de sus cuidadores lo que genera rabia y ansiedad.

Por otra parte, es importante conocer la relación entre el estilo de apego y la regulación emocional. Para Thompson (1994), la regulación emocional es el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos. En ese sentido, autores como Sroufe (2000) establecen que cuando hay regulación emocional en la primera infancia a través de un apego seguro influye en la expresión, modulación y flexibilidad en el control de las emociones. Las personas con apego ansioso experimentan dificultad para manejar desafíos emocionales, mientras las personas con apego seguro son los más expresivos emocionalmente y reportan niveles bajos de inhibición emocional.

El apego seguro y ambivalente reportan mayor intensidad emocional, el grupo ambivalente reporta mayores emociones negativas, mientras el grupo seguro reporta mayor afecto positivo. El grupo evitativo presenta los niveles más bajos de experiencia emocional y bajos niveles de emociones positivas. Las personas con apego ambivalente

muestran incapacidad de reconocer sus experiencias emocionales internas y dificultad en la expresión de emociones. Asimismo, presentan dificultad en el recuerdo de experiencias estresantes en la niñez como un intento de aislar o minimizar emociones negativas.

Por último, los niños con apego evitativo hacían el padre buscan distractores en situaciones estresantes y niños ambivalentes buscan la auto tranquilización (como chupar el pulgar). La calidad del apego del niño con el padre se asocia al desarrollo de estilos de regulación emocional. Las experiencias tempranas determinan la calidad de las relaciones que se establecen en los años posteriores y el repertorio de estrategias emocionales.

Palabras Clave: apego, emociones, regulación emocional.

FICHA DE RESUMEN

Código 02 **Tema:** Vínculo y **Unidad de Análisis:**
desarrollo psicológico Apego

Enfoque: Cualitativo

Título: Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas.

Autor: Karen Repetur Safrany, Ariel Quezada Len

Año: 2005 **Ciudad:** México

Editorial: Revista Digital Universitaria

Resumen: este estudio tuvo como objetivo mostrar la importancia de las relaciones tempranas, su influencia en el desarrollo humano y en la génesis de la psicopatología. Igualmente, resaltar la relevancia de estas relaciones para la promoción de la salud mental en la comunidad y para la prevención de la psicopatología.

Luego de haber sido encomendada la tarea de investigar las necesidades de los niños sin hogar, huérfanos y separados de su familia producto de la segunda guerra mundial, el autor Bowlby (citado por Sayers, 2002) hace una asociación muy importante entre el vínculo afectivo y la salud, estableciendo que la formación calidad entre el niño y su madre es tan esencial para la supervivencia y desarrollo como lo es la comida, cuidado, estimulación y disciplina.

En un estudio realizado con primates se pudo observar que, ante separación parcial y total de la madre, emitían gritos agudos e intentaban reencontrarse con ella corriendo de manera desesperada por la jaula, a su vez, se evidenció poco interés por jugar e interactuar con otros primates en situación similar. Por otra parte, se observaron devastadores efectos en los pequeños primates como retraimiento extremo, depresión e incluso muerte.

Continuando con las ideas del autor anterior, propuso que los patrones de interacción con los padres son la matriz sobre la cual los infantes construyen “modelos de trabajo internos” del sí mismo y de los otros, lo que permite interpretar y anticipar el comportamiento del otro, así como planear y guiar el propio comportamiento. El postulado principal de Bowlby indica que los humanos como otros mamíferos están provistos de un sistema conductual de apego que se mantiene en límites de distancia o accesibilidad.

De ahí que, las conductas de apego forman un sistema interaccional complejo que a su vez promueve el establecimiento de un tipo particular de vínculo entre ellos. De esta manera, la relación de apego actúa como un sistema de regulación emocional, cuyo objetivo es la experiencia de seguridad. La conducta de apego puede manifestarse en relación con diversos individuos, mientras que el vínculo se limita a unos pocos.

A partir del procedimiento de la situación extraña, Bowlby dio con cuatro patrones de vínculo: infantes seguros, infantes ambivalentes, infantes evitativos e infantes desorientados. Este primer patrón se caracteriza por relaciones saludables con el cuidador donde se percibe placer por el contacto físico, ausencia de ansiedad ante separaciones breves, ante situaciones extrañas usan a la madre como base segura. Su conducta de apego se intensifica durante los períodos de separación, por lo que la exploración disminuye y aumenta el malestar.

En el segundo patrón, el bebé se observa ansioso. En condiciones desconocidas aparece una preocupación exagerada hacia la madre omitiendo totalmente el nuevo ambiente. En la situación extraña los bebés tienden a mostrar ansiedad incluso en la pre-separación, presentan malestar con la separación y también en los episodios de reunión. En el tercer patrón, los bebés permanecen enojados y muestran malestar ante separaciones breves. En el procedimiento situación extraña, se observó una insistente exploración junto con supresión de las expresiones de rabia, ansiedad y afecto hacia la madre. Estos bebés raramente lloran en los episodios de separación y en momentos de reunión evitan a la madre.

En el último patrón, se puede identificar niños faltos de estrategia pareciendo aturridos, paralizados, empiezan a moverse y luego se detienen inexplicablemente. Este tipo de conducta en niños descuidados por las figuras paternas quienes han mostrado signos de maltrato.

Con relación al vínculo seguro, Bowlby creía que los primeros vínculos influirían posteriormente no solo en las relaciones sino en el desarrollo de otros sistemas conductuales como el juego y la exploración. Por su parte, Ainsworth pensaba que si los vínculos eran inseguros hubiera dificultad en la expresión y el control de la agresión y sexualidad.

De acuerdo con la autora, los bebés que muestran un vínculo seguro en etapas posteriores son más cooperadores, expresan afectos positivos y comportamientos

menos agresivos. También se muestran más competentes y compasivos en la interacción con sus pares, tienen periodos de exploración prolongados y muestran mayor interés. Ante la resolución de problemas son más entusiastas, persistentes, curiosos y autodirigidos.

Por otro lado, en adultos seguros se ha constatado mayores niveles de satisfacción e implicación en las relaciones maritales, mientras sujetos inseguros registran mayores niveles de insatisfacción en las relaciones de pareja. En personas adultas el vínculo seguro se ha asociado a un mejor manejo de las emociones negativas, mayor conocimiento de las emociones, la capacidad de buscar soporte y consuelo en las figuras de apego cuando lo necesitan.

En efecto, las relaciones de apego tempranas distorsionadas estarán ligadas con la psicopatología en el transcurso de la niñez y adolescencia operando como marcadores del comienzo de un proceso patológico. Diversos estudios han constatado la continuidad de la conducta de apego en años posteriores, aquellos con vínculo evitativo continúan agresivos, con falta de complacencia y conductas de rechazo como dar vuelta a la mirada o el cuerpo cuando la madre lo busca. Los sujetos ambivalentes presentan menos tolerancia a la frustración, son menos persistentes y competentes.

La inseguridad del vínculo se encuentra asociada con mayores niveles de depresión, ansiedad, resentimiento, problemas con el consumo de alcohol. También, se ha logrado ver correlación entre vínculo resistente y depresión, y entre vínculo evitativo y trastornos de la conducta alimentaria. Por su parte, Scott (2003) encontró que adolescentes con vínculo ambivalente poseían niveles más elevados de ansiedad, depresión y trastornos del pensamiento.

En adolescentes con vínculo evitativo se encontraron rasgos de la personalidad narcisistas, antisociales e histriónicos, evitación del contacto interpersonal y dependencia. En consecuencia, los vínculos inseguros están en la base de rasgos desadaptativos de la personalidad. Cambiando de perspectiva, en el vínculo resistente hay una tendencia a realizar demandas excesivas a los otros, y con ser incapaz de tolerar la frustración cuando estas demandas no son satisfechas, situación que se observa en el trastorno de personalidad dependiente.

Finalmente, Rosenstein (1993) encontró relación entre los trastornos de la personalidad obsesivo compulsivo, histriónico, esquizotípico y límite con el vínculo ambivalente. Por su parte, Fonagy (2000) encontró relación entre el apego desorganizado y el trastorno límite de la personalidad.

Palabras Clave: vínculo temprano, psicopatología, desarrollo, apego, personalidad.

FICHA DE RESUMEN			
Código 03	Tema: Experiencia sexual y estilos de apego	Unidad de Análisis: Apego	
Enfoque: Cualitativo			
Título: Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja.			
Autor: Javier Gómez-Zapiain, María José Ortiz, Julen Gómez-Lope			
Año: 2011	Ciudad: Murcia		
Editorial: Copyright 2011: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (http://revistas.um.es/analesps): 1695-2294			
<p>Resumen: desde el enfoque del presente estudio, se plantea que los vínculos de pareja implican una interacción entre tres sistemas, distintos pero relacionados, el sistema de apego, el sistema sexual y el sistema de cuidados. El buen funcionamiento de cada uno de los tres sistemas favorece el mantenimiento de vínculos afectivos satisfactorios, mientras que las dificultades en su activación se asocian con conflicto, insatisfacción e inestabilidad de la relación.</p> <p>En las personas ansiosas se produce una sobre activación del sistema de apego, una exageración de las solicitudes de afecto, protección, atención, celos y mayor vulnerabilidad a la soledad. En el apego evitativo, por el contrario, implica una desactivación del sistema conductual, emocional y cognitivo. En este caso se trata de una autosuficiencia para evitar el sufrimiento. Las personas con apego seguro interpretan mejor las necesidades del otro, son más empáticas, ofrecen mayor apoyo emocional y son más eficaces en situaciones de amenaza o necesidad del otro.</p> <p>Las personas seguras tienen un mejor sistema de cuidado, las personas ansiosas se asocian con un nivel inferior de cuidado sensible y un tipo de cuidado compulsivo, mientras en las personas evitativas se halla una menor activación del sistema de cuidados. En el ámbito de las relaciones sexuales, las personas seguras no hacen de las relaciones sexuales el centro de su relación, se implican en relaciones mutuas y disfrutan de las caricias y el contacto corporal.</p> <p>En ese mismo sentido, las personas evitativas tienden a mantener relaciones sexuales casuales, con menores niveles de intimidad erótica y menores niveles de satisfacción sexual. En sujetos ansioso-ambivalentes hallaron que la satisfacción sexual estaba más asociada a las caricias que a la conducta sexual. En términos generales, se puede concluir que los datos confirman que la seguridad del apego predice, por un lado, la</p>			

capacidad de ofrecer apoyo emocional a su pareja a través de los cuidados sensibles, así como un mayor grado de satisfacción sexual y menor conflictividad con el deseo sexual.

Palabras Clave: apego, deseo sexual, relaciones de pareja, tipos de cuidado, sexualidad, diferencias de género.

FICHA DE RESUMEN

Código 04 **Tema:** Aportar y solicitar **Unidad de Análisis:**
 apoyo emocional en las Apego
 relaciones de pareja

Enfoque: Cualitativo

Título: Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego.

Autor: Javier Gómez-Zapiain, María José Ortiz, Julen Gómez-Lope

Año: 2012 **Ciudad:** Murcia

Editorial: Copyright 2012: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294

Resumen: la evolución humana ha promovido que la vinculación de los niños a los progenitores sea una de las grandes necesidades. La infancia es la etapa donde la protección, el cuidado, la aceptación incondicional son esenciales para la supervivencia. En el seno de esta primera relación intersubjetiva se forman representaciones mentales del apego, se genera la seguridad básica que sustenta la autoestima y expectativas positivas respecto a los otros y las relaciones.

Al igual que en el cuidado de los padres hacia los hijos, el cuidado en la pareja supone disponibilidad, sensibilidad ante las necesidades del otro, incondicionalidad y atención a múltiples dimensiones (cuidados físicos, emocionales, eróticos). Es más probable que las personas seguras estén más dispuestas a brindar apoyo y ayuda al otro. Estas personas disponen de mayores capacidades para empatizar, están menos centradas en sus propias necesidades y más orientadas a sensibilizarse y ayudar a otros.

Por su parte, las personas evitativas tienen mayor dificultad en el sistema de cuidados teniendo en cuenta su tendencia a aumentar la distancia emocional con los otros. Las personas ansiosas ambivalentes tienden a distorsionar la percepción de amenazas,

activando el sistema de cuidados de un modo compulsivo. La variable “posición de soporte” es definida como la capacidad de apoyar, sostener, comprender y cuidar a la pareja sobre todo cuando está en condición de vulnerabilidad.

La disposición a cuidar puede estar claramente influenciada por los contenidos de género atribuidos al sexo. El cuidado asociado a la crianza y los demás miembros de la familia ha sido tradicionalmente asignado a las mujeres. Las mujeres se perciben así mismas capaces de brindar ayuda eficaz a sus parejas, revelan motivos altruistas en su conducta de cuidado, mientras que los hombres expresan más motivos de carácter egoísta en su conducta de ayuda y cuidado.

Son muchas las mujeres que cuidan y no se sienten cuidadas, siendo una de las causas más frecuentes de frustración en las parejas que puede llegar a desactivar su motivación por cuidar. Por otra parte, la cultura occidental ha considerado que la dependencia emocional es una forma de debilidad respecto a la capacidad de autonomía e independencia personal. La dependencia sería más aceptable entre las mujeres que entre los hombres, siendo la autosuficiencia un indicador de masculinidad.

Continuando con las ideas anteriores, los sujetos con baja ansiedad no presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres en soporte y dependencia. En los sujetos con alta ansiedad, los hombres tienden a puntuar significativamente menos que las mujeres respecto a la capacidad de colocarse tanto en situación de dependencia como de soporte en la relación de pareja. Por su lado, las personas ansiosas muestran mayor vigilancia a la posibilidad de pérdida o abandono, tienden a sobre implicarse cuidando de modo compulsivo a sus parejas. Las personas seguras manifiestan un tipo de cuidado sensible.

El estilo de apego evitativo se muestra alejado, frío y sin implicación emocional, en el sistema de cuidados en la pareja, tanto en hombres como en mujeres. Estas personas muestran dificultad en la capacidad de empatizar con los estados emocionales de la pareja y de expresar sus propias emociones. Se puede interpretar que las personas evitativas presentan dificultad para intimar y empatizar, teniendo en cuenta que esta última es el resorte afectivo de la conducta de ayuda, no solo para expresar sus necesidades sino ser conscientes de ellas.

En ese sentido, la evitación se genera como estrategia defensiva ante la falta de cuidados y respuesta de las figuras de apego históricas, se podría aducir que las personas evitativas (hombres y mujeres) han carecido de modelos prosociales con los que desarrollar y aprender las capacidades de cuidar a los demás.

Palabras Clave: apego, relaciones de pareja, apoyo emocional, sistema de cuidados, diferencias de género.

FICHA DE RESUMEN

Código 05 **Tema:** Estilos de apego y **Unidad de Análisis:**
asociación con situación Apego
marital

Enfoque: Estudio transversal con diseño descriptivo-comparativo no experimental

Título: Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital.

Autor: Mónica Guzmán, Paula Contreras

Año: 2012 **Ciudad:** Antofagasta

Editorial: Copyright 2012 by Psykhe ISSN 0717-0297

Resumen: la teoría del apego propuesta por John Bowlby da cuenta de la necesidad humana de formar vínculos afectivos estrechos hacia los cuales recurrir en momentos de sufrimiento o estrés. Si bien la teoría del apego en sus inicios se centró en la primera infancia, estudios posteriores aplicaron los principios del apego a la edad adulta.

Hazan y Shaver (1987) fueron los pioneros en estudiar el apego en la etapa adulta, sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas este moldeado por representaciones mentales, cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios. La imagen de sí mismo está relacionada con la ansiedad que genera acerca de ser rechazado o abandonado. Por ejemplo, las personas que tienen una imagen positiva de sí mismas generan baja ansiedad ya que se consideran dignas de ser amadas y cuidadas. Por el contrario, aquellas personas que poseen una visión negativa tendrían a manifestar preocupación y temor de abandono de la figura de apego.

Los autores mencionados, reportan que las personas con apego seguro describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. En contraste, las personas con ansiedad en el apego experimentan celos, obsesión o atracción sexual extrema. Por su parte, las personas con apego evitativo describían sus relaciones con temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales. Estas últimas reportan nunca haberse enamorado, no comprometerse y tener bajos ideales en el amor.

En cambio, las personas con ansiedad tendieron a reportar preocupación obsesiva y dependencia emocional. Por el contrario, las personas seguras reportaron mayor satisfacción, confianza y menores niveles de expectativas insatisfechas. Las personas con apego inseguro tienen menos conductas de cuidado hacia el otro y tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja. Se encontró relación entre satisfacción sexual y marital en personas con alta ansiedad.

Adicionalmente, las personas con apego seguro controlan sus sentimientos negativos de un modo relativamente constructivo, reconociendo su ansiedad y buscando apoyo o consuelo de la pareja. En el caso de los inseguros, tanto la ansiedad como la evitación

del apego están asociadas a la percepción de la pareja como menos capaz de brindar apoyo y a evaluaciones más negativas respecto del involucramiento, intimidad, compromiso y amor del otro.

Palabras Clave: apego, pareja, satisfacción marital.

FICHA DE RESUMEN

Código 06 **Tema:** Familia y apego **Unidad de Análisis:**
Apego

Enfoque: Cualitativo

Título: La influencia de la familia en el desarrollo del apego.

Autor: Yolanda Dávila

Año: 2015 **Ciudad:** Cuenca

Editorial: Anales. Revista de la Universidad de Cuenca / Tomo 57 / Cuenca, julio 2015 / pp. 121-130 ISSN 1390-9657

Resumen: a lo largo de este estudio se tiene en cuenta los aportes realizados por John Bowlby, quien recalca la importancia de la interacción que se produce entre el niño y el adulto responsable de la crianza, esta relación se convierte en el primer ambiente o clima emocional que vive el niño introduciéndolo en el grupo familiar.

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo del individuo, es el grupo de pertenencia primaria, donde se establecen una serie de lazos afectivos y sentimientos, en donde se aprenden, se afianzan valores, creencias y costumbres. Según Minuchin (1968) no se pueden entender los problemas de un sujeto si no se atiende el conjunto total de la dinámica e interacción familiar, cada uno de sus elementos tiene una función o rol con consecuencias en el conjunto global.

En el estudio realizado por Goldberg (1984, citado en Girón 2003) demostró que los niños que tenían mayor probabilidad de desarrollar apego seguro con sus padres era cuando disfrutaban de un excelente marital. Por el contrario, los niños con apego inseguro tenían mayor probabilidad de pertenecer a familias donde la pareja atraviesa algún desajuste. En niños maltratados, por ejemplo, hay mayor incidencia de apego ansioso manifestando mayor frustración y agresión.

Palabras Clave: apego, familia, base segura.

FICHA DE RESUMEN

Código 07 **Tema:** Estilos de apego, **Unidad de Análisis:**
comunicación y confianza Apego

Enfoque: Cuantitativo con diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo.

Título: Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira-Colombia

Autor: Olga Otero Mendoza, Sara Zabarain Cogollo, Martha Fernández Daza

Año: 2017 **Ciudad:** Santa Marta

Editorial: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Resumen: la familia o los padres en ocasiones dificultan los procesos bidireccionales de comunicación y confianza, debido al rol que desempeñan en la crianza de los hijos. Pueden ser figuras rígidas y poco flexibles o presentar molestia o rechazo frente a lo que sus hijos necesitan, lo que contribuye al desarrollo de un apego inseguro evitativo. Por el contrario, pueden ser padres cuidadosos y preocupados por el bienestar de sus hijos, que reconocen las necesidades de estos, lo que contribuye a un apego seguro.

El apego inseguro ansioso ambivalente es el predominante con la madre, son madres que se comportan con baja disponibilidad, indiferencia y mínima implicación conductual hacia sus hijos. Referente al padre se establece equivalencia entre el apego inseguro ansioso ambivalente y el apego inseguro evitativo. Con relación al apego evitativo con el padre, estos saben fortificar apropiadamente comportamientos relativos a la consecución de propósitos diferentes a las carencias afectivas, tales como logros académicos, aspectos físicos o triunfos de los hijos, pero cuando se requiere el afecto se alejan.

Algunos jóvenes consideran que su madre en cuanto a su comunicación establece su rol como madre y los acepta tal como son en una proporción debajo de la media, y sienten que su madre, no confía en su juicio. Esto se relaciona con el tipo de apego ansioso ambivalente donde la figura afectiva cambia en su manera de responder a sus hijos de acuerdo con sus estados de ánimo. Esto también se ve reflejado en la confianza ya que no existe comunicación bidireccional, no perciben respeto por sus sentimientos, ni por su punto de vista, lo que repercute en no sentirse entendidos por la figura materna.

Por consiguiente, los modelos de crianza y relacionamiento de apego son predictores de situaciones o comportamientos que podrían tornarse inadecuados o patológicos en el establecimiento de relaciones de parejas, relaciones sociales o el desarrollo de patologías de personalidad. Los estilos familiares restrictivos impiden un adecuado desarrollo psicoafectivo e influyen en la falta de comunicación entre padres e hijos.

Palabras Clave: apego, comunicación, confianza, vínculo, jóvenes.

FICHA DE RESUMEN			
Código 08	Tema: Vínculos afectivos en la infancia y apego	Unidad	de Análisis: Apego
Enfoque: Cuantitativo			
Título: Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual.			
Autor: José L. Martínez-Álvarez, Antonio Fuertes-Martín, Begoña Orgaz-Baz, Isabel Vicario-Molina y Eva González-Ortega			
Año: 2014		Ciudad: Murcia	
Editorial: Copyright 2014: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (http://revistas.um.es/analesps): 1695-2294			
<p>Resumen: cuando las relaciones de pareja funcionan bien durante la adolescencia o juventud se convierten en importantes fuentes de apoyo social, emocional, instrumental o de ocio, contribuyen de manera fundamental a la elaboración y construcción de su identidad y a la mejora de la competencia social. Uno de los factores claves para ese buen funcionamiento es la calidad de la relación. La calidad de la relación se puede definir como el grado en que los miembros de la pareja muestran intimidad, afecto y apoyo mutuo.</p> <p>Por su parte, Fraley (2002) concluye que los patrones de apego se forman en las relaciones con los padres, y que estos patrones siguen ejerciendo una enorme influencia a lo largo del tiempo en las relaciones futuras. Recientemente, Furman y Winkles (2010) encontraron que los estilos inseguros con los padres (evitativos y ansiosos) correlacionaron positivamente con estilos evitativos en las relaciones de pareja de jóvenes adolescentes, siendo los hombres quienes mostraron mayores niveles de estilo evitativo que las mujeres.</p> <p>Los resultados de numerosos estudios señalan que cuanto más positivo es el ambiente familiar caracterizado por la calidez parental, la estabilidad emocional, el apoyo o el afecto entre pareja, mayor capacidad tendrá para formar y mantener relaciones íntimas y mayor satisfacción experimentará en ellas. Sn embargo, es posible que el apego conformado en las relaciones con los padres tenga un efecto también indirecto en las relaciones de pareja posteriores, es decir, que puedan existir mediadores entre ambos.</p> <p>Cuanto mayor es la vinculación afectiva en la infancia en términos de apego con ambos padres, menor es el grado de evitación que manifiestan en su relación de pareja. Por lo tanto, la percepción de bajos niveles de apoyo y seguridad parental puede favorecer un</p>			

modelo de relación de pareja caracterizado también por carencias en términos de confianza, seguridad, intimidad, conexión y proximidad, que, a su vez, tendrían un efecto directo en una menor calidad de la relación, y, al contrario.

Palabras Clave: apego, relación de pareja, apego adulto, calidad de la relación.

FICHA DE RESUMEN

Código 09	Tema: Dependencia emocional y autoestima	Unidad de Análisis: Autoestima
------------------	---	---------------------------------------

Enfoque: Cuantitativo

Título: Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños.

Autor: Alexandra Marín-Ocmin

Año: 2019

Ciudad: Lima

Editorial: revista de investigación y casos en salud

Resumen: La problemática reportada suele presentarse en la adolescencia o juventud y podría desarrollarse debido a determinados factores propios de la edad. En este sentido, una investigación realizada en estudiantes comprobó que la dependencia emocional se relaciona a la autoestima, mostrando que los estudiantes con altos niveles de autoestima presentaron menores índices de dependencia emocional (4). De igual forma, otro estudio corroboró que existe relación entre estas variables (5).

Los estudiantes que presentaron una autoestima elevada no reportaron dependencia emocional. Los hallazgos de otro estudio se asemejan a este resultado señalando que la autoestima alta actúa como un elemento protector en la prevención de adquirir algún nivel de dependencia emocional (4). Esto podría explicarse debido a que las personas con una baja autoestima se perciben a sí mismos de forma negativa, lo cual los lleva a desarrollar una mayor necesidad de buscar apoyo, protección y cariño en los demás para sentirse bien. Se afirma que las personas que presentan dependencia emocional no tienen afecto hacia ellas mismas, se sienten indefensas, necesitadas y vulnerables en cuanto al área afectiva; es por ello por lo que tratan de unirse a una figura que les proporcione protección, ven al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal para satisfacer sus carencias afectivas.

Se encontró relación entre la edad y la dependencia emocional. Al respecto, un estudio halló que las personas a partir de los 18 años experimentan un mayor incremento respecto al desarrollo de la dependencia, es decir a mayor edad mayor dependencia emocional (15). Esto sería debido a las carencias afectivas que se originan en la temprana edad y el refuerzo de esquemas desadaptativos que implican un posible desarrollo de este problema en el futuro.

Las estudiantes de sexo femenino reportaron en su mayoría que no presentan dependencia emocional, en comparación a los varones. Por el contrario, diversos estudios (17)(18) hallaron dependencia emocional en mujeres. Esto podría explicarse por una mezcla de causas culturales y biológicas, ya que las mujeres, por su propia naturaleza, tienen una tendencia más marcada a la empatía y a la vinculación afectiva, algo que de por sí es positivo, pero que puede significar un riesgo latente, como es la dependencia emocional. Por otra parte, el hombre manifiesta mayor facilidad de poder desvincularse afectivamente respecto a sus relaciones interpersonales y por consiguiente de mostrar una conducta hostil e independiente al encontrarse en una relación afectiva (14).

Los estudiantes de estado civil soltero presentaron una autoestima elevada. No se encontraron estudios similares. Sin embargo, una posible explicación sería debido a que los participantes de esta investigación fueron estudiantes con una edad promedio de 18 años y la mayoría de ellos vive actualmente con sus padres y hermanos, por lo cual se esperaría que reciban la aceptación y el apoyo incondicional que favorezca el desarrollo de una autoestima adecuada. Es decir, cuanto más se perciba de manera positiva la relación familiar, más elevada tiende a ser la autoestima de los hijos.

Palabras Clave: dependencia, autoimagen, estudiantes, relaciones familiares, relaciones interpersonales.

FICHA DE RESUMEN

Código 10	Tema: Violencia pasiva y autoestima.	Unidad de Análisis: Autoestima
------------------	---	---------------------------------------

Enfoque: Cuantitativo

Título: Violencia pasiva en mujeres universitarias. Un estudio exploratorio de las causas del deterioro de la autoestima.

Autor: Jessica Adams, Laura Cervantes Ricoy

Año: 2012 **País:** México

Editorial: Revista psicología y salud

Resumen: la violencia en pareja ha sido un tema abordado extensamente en los últimos años. Varias investigaciones proponen que, dentro de la llamada “dating violence”, término que se refiere a la violencia entre jóvenes, entre menor sea la autoestima es mayor la probabilidad de padecer violencia dentro de una relación de pareja. Esto se debe a que la autoestima regula procesos interpersonales significativos. Dentro de estos se incluyen desde el cómo se perciben los afectos, las motivaciones y la información, hasta la elección de pareja. Lo que se pretendió conocer es la autoestima, tanto en la mujer como dentro de la relación de pareja.

Abraham Maslow (1943) ejemplificó la importancia de la autoestima. Si esta se encuentra baja, la dependencia hacía el otro incrementa y hay una mayor necesidad de reconocimiento y atención, e implica auto rechazo, desprecio e insatisfacción. También se le ha relacionado con el atractivo físico, actitudes positivas, valor, respeto, capacidad de tomar decisiones, llevar a cabo ciertas conductas y asertividad. Si se encuentra baja, aumenta la posibilidad de dejarse influir con mayor facilidad y sufrir confusión, vergüenza, timidez, temor y estrés (Crocker y Sánchez, 2005; Rosenberg, 1965).

El problema de la violencia pasiva en una relación de pareja, especialmente entre jóvenes, es que la mujer frecuentemente justifica las acciones de su pareja y las propias aludiendo al estrés, las dificultades económicas o los celos, y calificándolas como normales (Martínez 2007). Es por ello por lo que el índice más alto de violencia pasiva aparece entre jóvenes, principalmente estudiantes (Sarasúa, Zubizarreta, Echeburúa y De Corral, 2007).

Dado que la autoestima es el grado en que una persona se siente amada, valiosa y competente, al empezar a deteriorarse se puede percibir a sí misma como inútil, dependiente y abrumada, sin confianza al tomar decisiones, aislada, indigna de afecto y, principalmente, aferrada a situaciones conocidas y seguras (González y Peragallo, 2009).

Las consecuencias de dicha violencia son los trastornos depresivos, el deterioro de la autoestima, la inseguridad, los sentimientos de culpa, el aislamiento, el bajo rendimiento académico y el incremento del riesgo de abuso de sustancias (Echeburúa y De Corral, 2008; O’Keefe, Brockopp y Chew, 1986; cfr. Póo y Vizcarra, 2008; Singer, Anglin, Song y Lunghofer, 1995; Wolfe, Wekerly, Scout y cols., 2003).

Autores como Singer y cols. (1995) describen que las consecuencias para quienes han sufrido violencia íntima son trastornos depresivos, deterioro de la autoestima, inseguridad, sentimiento de culpa y aislamiento. Una de las manifestaciones de violencia pasiva en la pareja consiste en el control. Martínez (2007) plantea que este se manifiesta por medio de “la persecución constante, el aislamiento social, el sabotear reuniones sociales, el tener que reportarse o pedir permiso, entre otras actitudes similares” (p. 174).

Clave: violencia pasiva, mujeres universitarias, autoestima.

FICHA DE RESUMEN

Código 11	Tema: Valores, autoestima e inteligencia emocional.	Unidad de Análisis: Autoestima
------------------	--	---------------------------------------

Enfoque: Cuantitativo

Título: Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general.

Autor: Vanesa Góngora, Casullo María Martina

Año: 2009

Ciudad: Buenos aires

Editorial: Interdisciplinaria. Revista de psicología y ciencias afines.

Resumen: La autoestima es definida como la dimensión evaluativa del autoconcepto, en la que la persona se autoevalúa en una escala que varía de lo positivo (autoafirmación) a lo negativo (auto denigración) (Hewit, 2002). Se considera que una alta autoestima tiene una función hedónica o de bienestar general. Extensas investigaciones han encontrado que una alta autoestima tiene efectos beneficiosos para las personas, en tanto se sientan bien con respecto a sí mismas, a su vida y a su futuro. También se asocia a un mejor desempeño laboral, resolución de problemas, extraversión, autonomía, autenticidad y a varios tipos de fenómenos interpersonales positivos: conducta prosocial, satisfacción en las relaciones y desempeño positivo en grupos.

Por otro lado, una baja autoestima está asociada a hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evitación de riesgos, depresión, pesimismo, soledad o alienación (Rosenberg & Owens, 2001). La autoestima puede ser vista como una variable fundamental, particularmente cuando las personas enfrentan y pasan por diversos problemas y desafíos de la vida (Epstein, 2003; Kernis & Goldman, 2003) ya que ha de mostrado jugar un rol importante en ayudar a las personas a enfrentar las situaciones estresantes actuando como almacenamiento de sentimientos positivos (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Las personas van a orientar su conducta en pos de mantener su alta autoestima en aquellos dominios considerados valiosos (Crocker & Park, 2004).

Un único valor, *Autodirección*, resulto significativamente más alto en el grupo de población general. *Autodirección* se encontró vinculada a una alta autoestima en estudios previos (Gongora, 2007), en tanto estimula la búsqueda de acciones para promover el propio valor en áreas que son de interés y apreciación para la persona (Crocker & Park, 2004). Para algunos autores, la definición misma de autoestima supone la vinculación con valores individualistas, como la *Autodirección*, en sociedades occidentales (Hewitt, 1998). También se vincularían con aspectos de la inteligencia emocional, particularmente con la dimensión intrapersonal como Asertividad, Autoconcepto y Auto realización. Es claro entonces, que este valor puede vincularse con otros factores protectores en grupos considerados saludables. Sin embargo, los valores no permitieron discriminar entre las dos poblaciones estudiadas.

En consonancia con otros estudios, un nivel alto de autoestima se relacionaría con una población con mejor salud mental, en tanto que niveles bajos se asociaron con una población con trastornos mentales (Mruk, 2006). La habilidad de sentir satisfacción de la vida, de disfrutar con otros expresando emociones positivas (Felicidad) claramente ha sido asociada a altos niveles de autoestima y a mayores niveles de salud mental.

Palabras Clave: factores protectores, valores, inteligencia emocional, autoestima.

FICHA DE RESUMEN	
Código 12	Tema: Autoestima, Unidad de Análisis: motivación e inteligencia Autoestima emocional.
Enfoque: Mixto	
Título: Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media.	
Autor: Andrea Magdalena Lomelí Parga, María Guadalupe López Padilla, Jaime Ricardo Valenzuela González	
Año: 2016	Ciudad: Heredia
Editorial: Revista electrónica educare	
<p>Resumen: La autoestima está muy relacionada con la realización con éxito de un proyecto de vida, pues no solo condiciona el aprendizaje, ayuda a superar dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, determina la autonomía personal, posibilita una relación social saludable y constituye el núcleo de la personalidad; sino que también, la autoestima garantiza una proyección futura de la persona, pues se afirma que, siendo la persona consiente de sus propias cualidades, se proyecta hacia el futuro y se impone así misma aspiraciones y expectativas para llevarlas a cabo, al sentirse con la capacidad necesaria para la persecución de metas superiores (Alcántara, 2005).</p> <p>Si bien muchos estudios coinciden en que el proyecto de vida es un conjunto de acciones encaminadas a un fin determinado o a una meta, para llevarlo a cabo, intervienen aspectos como los que menciona Castañeda (2011) que son: potencial, autoestima, conocimiento de sí, valores, misión, metas, el aspecto espiritual, emocional/afectivo, familiar, recreativo, social, corporal, ocupacional y económico. De acuerdo con el objetivo general de esta investigación se puede afirmar que la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional sí son atributos que distinguen al alumnado considerado como competente en la realización de su proyecto de vida personal.</p> <p>Todos los casos entrevistados piensan que sí son exitosos en sus proyectos de vida, que tienen valores como una referencia que les permite llevar a cabo sus proyectos con éxito, se tienen la confianza, están motivados y lo que más les motiva es verse como personas con éxito en los diferentes lugares en donde se van a desarrollar: un buen</p>	

trabajo, una buena vida, su familia, en especial sus padres y seres queridos son una fuente de motivación importante.

También el resolver sus conflictos de forma positiva, reflexionando o volviendo a intentar las cosas nuevamente cuando no se logran en la primera oportunidad, esforzarse para que sus problemas no interfieran en la realización de su proyecto de vida, el obtener buenas notas en la escuela y el éxito en sus actividades deportivas; todas estas son características o atributos del alumnado entrevistado y encuestado, lo que vendría a contestar el objetivo general de esta investigación sobre qué atributos tienen estudiantes competentes en la realización de su proyecto de vida.

Referido a la inteligencia emocional, se identifica cómo se pueden adaptar a diferentes situaciones, expresar sus sentimientos de forma asertiva y autorregular sus sentimientos, de tal forma que les permite realizar su proyecto de vida, lo que viene a corroborar que sí les costaba trabajo autorregular sus sentimientos. Ello indica que saber resolver sus problemas de manera eficaz y autónoma es una característica que permite la realización de su proyecto de vida.

Palabras Clave: competencias transversales, proyecto de vida, educación secundaria, autoestima, motivación, inteligencia emocional, métodos mixtos.

FICHA DE RESUMEN

Código 13 **Tema:** Autoestima en **Unidad de Análisis:**
jóvenes universitarios. Autoestima

Enfoque: Cualitativo

Título: Autoestima en jóvenes universitarios.

Autor: Norma Ivonne González Arratia, José Luis Valdez Medina, Javier Margarito Serrano García

Año: 2003 **Ciudad:** Toluca

Editorial: Revista ciencia ergo sum

Resumen: No se había considerado aún evaluar específicamente la forma en que se valoran a sí mismos los sujetos. Esta carencia es de especial interés, ya que la autoestima influye directamente en el comportamiento de los individuos e incide en la promoción del bienestar psicológico, pues la forma en que se evalúa a sí mismo el individuo tiene repercusión en todas las áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y escolar (Herrero, 1994; González- Arratia *et al.*, 2000).

Entre los resultados que se obtuvieron, se encontró que las mujeres consideran que no valen nada y que todo les sale mal, en contraste con los hombres. Lo anterior se puede

explicar en función del género ya que, como lo mencionan Pano *et al.* (2002), persiste la tradicional tendencia de las mujeres hacia disciplinas humanísticas y del área de la salud, y de los varones hacia las técnicas, científicas y económicas. Asimismo, estos resultados se relacionan con estudios en los que se ha encontrado esta diferencia en cuanto a autoestima. Evidencia empírica en relación con la baja autoestima en las mujeres en comparación con los varones.

Investigadores como Simmonds y Rosenberg (1975) refieren que la autoimagen y la autoestima en las mujeres produce más problemas que en los hombres, porque las mujeres son más propensas a preocuparse de lo que los demás piensan de ellas y se interesan más por complacer a sus compañeros, están menos contentas con su rol sexual y se les fomenta una mayor autoconciencia, lo que trae como consecuencia una más baja autoestima y mayor inestabilidad.

Aunado a lo anterior, la autoestima ha sido un rasgo que pocas culturas han valorado en las mujeres (Branden, 1999). En este mismo sentido, Harter *et al.* (1997) refieren que la mujer considera tener mayores conflictos y contradicciones en la construcción de sus auto representaciones, a través de diferentes contextos. Pero también porque la educación cultiva y recompensa sistemáticamente las características masculinas como más loables y apreciados en contraste con los femeninos, que son vistos como débiles y accesorios (Jones *et al.*, 1978).

En relación con la edad, se encontró que los sujetos entre 18 y 22 años consideran que se sienten perdedores e inseguros. En contraste, los que tienen entre 23 y 28 años se consideran con plena confianza en sí mismos e inteligentes, se sienten bien consigo mismos y son personas exitosas (ver tabla 2). Lo anterior puede deberse a que es un periodo en el que piensan más acerca de sí mismos y confirman sus sentimientos y opiniones a través de nuevas experiencias, comparándose entre sí con sus propios ideales y los de otros, demandando mayores ajustes psicológicos en este periodo que en edades posteriores, en el que el individuo empieza a formarse un autoconcepto y una autoestima más rica y compleja (González, 1995; Craig, 1997; Cardenal, 1999).

Palabras Clave: autoestima, aspirantes y universidad.

FICHA DE RESUMEN

Código 14 **Tema:** Autoestima y **Unidad de Análisis:**
 víctimas de maltrato Autoestima
 psicológico.

Enfoque: Cualitativo

Título: Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja.

Autor: Luz Ocampo Otálvaro

Año: 2015

Ciudad: Barranquilla

Editorial: Revista psicología desde el caribe

Resumen: Uno de los tipos del maltrato de pareja es el psicológico; se trata de una agresión en muchos casos imperceptible, incluso las víctimas no son conscientes de su presencia y solo logran aceptarlo y reconocerlo cuando el problema adquiere gran magnitud, o si se presenta la agresión física; la situación se torna preocupante si se tiene en cuenta que las denuncias de casos de violencia constituyen tan solo una pequeña parte de los casos que se presentan realmente.

Algunas de las formas que puede tomar el maltrato psicológico son: la desvalorización de las propias creencias, dejar en mal lugar a la pareja frente a su familia y amigos, impedirle verlos, presionar a la pareja para tomar decisiones, manifestarle que se tiene derecho sobre ella, mentir y tender trampas frecuentemente, interferir en su trabajo, amenazar con suicidio, apoderarse de los bienes de la pareja (casa, carro, joyas, etc.) y no aportar económicamente para el mantenimiento de la familia, entre otros (Echeburúa, Corral, Sarasua, Zubizarreta & Sauca, 1994).

Las víctimas de maltrato psicológico tienden a experimentar pérdida de interés por actividades significativas, lo cual está relacionado con dificultades de adaptación y disminución en la autoestima (Labrador, Fernández & Rincón, 2010). Así, se observa que las actividades que antes se compartían o se disfrutaban dejan de parecer agradables, por lo cual se presenta el aislamiento, retraimiento, irritabilidad y a otras conductas que disminuyen las probabilidades de interacción y acceso al soporte social.

En general, parecen incontrovertibles los argumentos que sustentan que en las personas que viven condiciones de maltrato al interior de sus relaciones de pareja es frecuente observar un estado de salud deteriorado, que se manifiesta en baja autoestima, temor permanente a la agresión, depresión, alteraciones emocionales y debilitamiento gradual de las defensas físicas y psicológicas, lo que se traduce en un incremento generalizado de sus problemas de salud con presencia de alteraciones complejas, como dolores corporales y de cabeza, fatiga, colon irritable, úlceras, ansiedad y una mayor tendencia al uso de medicamentos, especialmente ansiolíticos o tranquilizantes.

El tipo de maltrato que más se presenta es el psicológico, que acompaña las otras formas conocidas de violencia como la física, la sexual y la económica. Las personas que son víctimas de maltrato por parte de su pareja tienden a mostrar más bajos niveles de autoestima y más altos índices de inadaptación.

Palabras Clave: maltrato psicológico, maltrato doméstico, autoestima, adaptación.

FICHA DE RESUMEN			
Código 15	Tema: psicológica.	Violencia	Unidad de Análisis: Autoestima
Enfoque: Cualitativo			
Título: La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual.			
Autor: Liubal Noa Salvazan, Yoasmy Creagh Alminán, Yodalia Durán Durán			
Año: 2014		Ciudad: Guantánamo	
Editorial: Revista información científica			
<p>Resumen: López, citado por Fuentes, Vasallo y otros, plantea que “la violencia psicológica conlleva al control, la desvalorización y el sufrimiento, se manifiesta en la exigencia a la obediencia, en la culpabilización sin motivo real, en limitaciones y restricciones, en la omisión e indiferencia; incluye expresiones verbales como ofensas, humillaciones, menosprecio”.</p> <p>La doctora Iliana Artilles de León observa, que el “abuso emocional o psicológico es toda acción u omisión cometida contra una persona para dañar su integridad emocional, la concepción y el valor de sí misma o la posibilidad de desarrollar todo su potencial como ser humano. Se evidencia cuando alguien amenaza, humilla, aísla o descuida a otra persona, pero también cuando la crítica, cela y ridiculiza”.</p> <p>A la violencia psicológica se les debe prestar mucho interés, ya que, ella es antesala a los otros tipos de violencia que ocurren en el marco de la relación de pareja; es prácticamente imposible concebir la existencia de la violencia física y sexual, sin que estén presentes los elementos de la psicológica, esta colorea, tiñe con un colorido tal a las otras modalidades, que la hacen perdurables en las mentes, en la espiritualidad de las personas que la sufren y de las que están a su alrededor. Al igual que el alcohol es una modalidad de violencia portera, pues abre las “puertas” a los otros tipos de violencia en la relación de pareja.</p>			
Palabras Clave: violencia psicológica, violencia física y sexual, género, estigma, equidad de género.			

FICHA DE RESUMEN			
Código 16	Tema: cognitivas	Distorsiones según la	Unidad de Análisis: Dependencia emocional
dependencia emocional.			
Enfoque: Cuantitativo			

Título: Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios-Pimentel.
Autor: Juan Manuel Riofrio Cotrina, Milusca del Rocio Villegas Cobeñas
Año: 2016 Ciudad: Pimentel
Editorial: Revista Paian
Resumen: en el estudio realizado por Londoño y Zapata (2007) se propusieron investigar las distorsiones cognitivas presentes en personas con dependencia emocional, donde encontraron que de las 15 distorsiones cognitivas evaluadas, 12 estuvieron presentes en los participantes: filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina. Se encontró también que las distorsiones cognitivas predominantes en los estudiantes universitarios son falacia de recompensa divina, falacia de razón, deberías y falacia de cambio. En cuanto los niveles de dependencia emocional, existe un gran porcentaje de estudiantes ubicados en el nivel medio, lo que quiere decir que gran porcentaje de los participantes del estudio presentan indicadores o características de dependencia emocional.
Palabras Clave: distorsiones cognitivas, dependencia emocional, estudiantes universitarios, diferencias significativas.

FICHA DE RESUMEN	
Código 17	Tema: Perfil cognitivo de Unidad de Análisis: la dependencia emocional. Dependencia emocional
Enfoque: Cualitativo	
Título: Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia	
Autor: Mariantonia Lemos Hoyos, Cristina Jaller Jaramillo, Ana María González Calle, Zoraya Tatiana Díaz León, Daniela De La Ossa	
Año: 2011	Ciudad: Medellín
Editorial: Revista Universitas Psychologica	
Resumen: La dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo. Creencias que llevan a pensar, a quienes presentan este patrón, que la vida solo puede concebirse dentro de una relación,	

aun cuando esta les genere dolor e insatisfacción, dado que no puede colmar sus necesidades emocionales irresueltas o les produce sentimientos de inseguridad frente a la disponibilidad de una persona particular cuando la requieran (Castelló, 2005; Hirschfeld et al., 1977; Lemos & Londoño, 2006; Norwood, 1985; Schaeffer, 1998).

Autores como Bornstein (1993) han explicado ampliamente esta diferencia, y diversas investigaciones señalan que una dependencia patológica puede ser factor de riesgo para trastornos como la depresión, mientras que una necesidad normal está relacionada con calidez y valoración de las relaciones interpersonales, en tanto su manifestación dentro de unos límites adecuados es evidencia de salud mental, mientras su activación excesiva puede ser considerada como un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de psicopatologías.

Los resultados de esta investigación señalan que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y “dependientes”, una distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía” como estrategia hipodesarrollada de afrontamiento.

Según Castelló (2005), la historia de experiencias infantiles se caracteriza por situaciones lo suficientemente adversas como para generar disfuncionalidades en sus autoesquemas y pautas de interacción. A su vez, Young (1999) plantea que el estilo típico de las familias que lleva a que uno de sus miembros desarrolle el esquema de desconfianza/abuso, se caracteriza por frialdad, negligencia, abuso, soledad, impredeción, conductas explosivas y desapego, lo que trae por consecuencia una percepción del entorno como hostil, en el que el daño es percibido como intencional o como consecuencia de una injustificada y extrema negligencia, generando la sensación de que siempre se obtiene la peor parte o que siempre se termina siendo víctima de humillaciones, engaños, abusos o mentiras.

Por otra parte, se encontró que las personas con dependencia emocional presentaban significativamente las distorsiones cognitivas de “deberías” y falacia de control. Se señala que “los deberías” pueden llevar a una baja calidad en la relación, debido a que se imponen reglas para mantener supuestos que permitan confirmar sus estándares acerca de las relaciones (Lemos et al., 2007), asuntos que pueden explicarse igualmente desde la falacia de cambio, encontrada en el presente estudio.

Por otro lado, la distorsión cognitiva de falacia de control refleja pensamientos de tipo “yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean”, “si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor” (Lemos et al., 2007), verbalizaciones que muestran que dicha falacia es subyacente a la falacia de cambio, ya que el dependiente emocional, al demandar constantemente de su pareja cambios que lleven a su propio bienestar y no obtenerlos, genera un sentimiento de responsabilidad frente al bienestar de su pareja, tal y como se describe en la falacia de control.

Los resultados arrojados por la investigación permiten confirmar que la ansiedad de separación y la demanda de expresión afectiva de la pareja, características básicas de la persona con dependencia emocional, son manifestaciones comportamentales del esquema de desconfianza/abuso, en el que una posible disolución de la relación genera, en quien presenta el patrón, un temor intenso a ser traicionado, evidencia de su creencia paranoide; un aferramiento excesivo a la pareja, muestra de su creencia dependiente y demandas respecto a la expresión de afecto, ocasionadas por la distorsión cognitiva de falacia de cambio (Schaeffer, 1998).

Palabras Clave: dependencia emocional, perfil cognitivo, vulnerabilidad cognitiva, esquemas, población colombiana.

FICHA DE RESUMEN

Código 18 **Tema:** Perfil **Unidad** **de** **Análisis:**
 psicopatológico de la Dependencia emocional
 dependencia emocional.

Enfoque: Cuantitativo

Título: Perfil psicopatológico de pacientes con dependencia emocional.

Autor: Juan José Santamaría, Laura Merino, Elena Montero, Marga Cano, Teresa Fernández, Pere Cubero, Olatz López y Vega González-Bueso

Año: 2015 **Ciudad:** Barcelona

Editorial: Revista iberoamericana de psicósomática

Resumen: Se han descrito una serie de características como componentes del trastorno, que en la mayoría de los casos se han basado en conceptos teóricos u observaciones a nivel clínico. Según diversos autores (Castelló, 2000, 2005; Schaeffer, 1998; González-Bueso, 2011), los pacientes con dependencia emocional se caracterizan por: tener una necesidad excesiva de la aprobación de los demás, gusto por las relaciones exclusivas y demanda de disponibilidad continua de la presencia de la otra persona, euforia excesiva y expectativas irreales sobre las relaciones de pareja, además de sometimiento o subordinación a la pareja (llegando a soportar desprecios y humillaciones), relacionado con el miedo a perder la relación.

Villa y Sirvent (2008; 2009) nos muestran a estas personas como pacientes con miedo a la soledad, baja tolerancia a la frustración y al aburrimiento, así como un vacío emocional junto a deseos de autodestrucción e ideación o intentos de suicidio. Todos los autores suelen destacar la baja autoestima y el autoconcepto negativo hacia ellos mismos no ajustado a la realidad como uno de los aspectos clave en este trastorno.

En general, y en la línea de otros estudios teóricos (de la Villa y Sirvent, 2008, 2009; Lemos y Londoño, 2006), encontramos que estas pacientes (en el momento de consulta) presentan puntuaciones mayores que la población psiquiátrica normativa en las escalas

obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ideación paranoide y psicoticismo. Hipotetizamos que en el mismo sentido que otros autores (Castelló, 2005), las elevadas puntuaciones en las dimensiones obsesión-compulsión, ideación paranoide, psicoticismo y hostilidad ponen de manifiesto la frecuente presencia de pensamientos relacionados con la búsqueda, mantenimiento o pérdida de la relación sentimental deseada.

Con respecto a los resultados obtenidos en las dimensiones sintomáticas de depresión y ansiedad parecen coincidir con lo teorizado por Castelló (2005), encontrándose relación entre dependencia emocional y sintomatología ansioso-depresiva. Esta prevalencia de síntomas ansiosos en el espectro depresivo es un hecho frecuente (Rickels, Downing, y Stein, 1979), por ejemplo, Cloninger y cols. (1981) registraron en pacientes deprimidos una elevada presencia (71 %) de ataques de pánico.

Palabras Clave: dependencia emocional, dependencia afectiva, trastornos adictivos no relacionados a sustancias, perfil psicopatológico, autoestima.

FICHA DE RESUMEN

Código 19 **Tema:** Apego parental y **Unidad de Análisis:**
dependencia emocional. Dependencia emocional

Enfoque: Cuantitativo

Título: Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia.

Autor: Rocha Narváez, Brenda Liz; Umbarila Castiblanco, Jaqueline; Meza Valencia, Magda

Año: 2019 **Ciudad:** Bogotá

Editorial: Revista diversitas: perspectivas en psicología

Resumen: En esta línea de las interacciones afectivas, Cuervo Martínez (2010) destaca el papel de la familia como influenciadora en el proceso del desarrollo socioafectivo de los niños, lo cual se verá reflejado en sus habilidades adaptativas, sus conductas prosociales y en la regulación emocional en situaciones como el estrés, la depresión, la agresividad, la baja autoestima y la ansiedad, entre otras.

La población objeto de estudio, en las dimensiones ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad y expresión límite, se comportó de manera similar, sin presentar diferencias significativas en las manifestaciones de dependencia emocional, tanto en hombres como en mujeres de los diferentes niveles socioeconómicos.

Autores como Oliva (2004), mencionan que, si en la infancia se tuvo un apego seguro con los padres o con otras personas con alto significado que mostraran sensibilidad y consciencia, en su vida posterior la persona tendrá una actitud de confianza con las personas que se relacione. De acuerdo con Sroufe (2000) son las relaciones tempranas de apego las que se pueden constituir en un prototipo de las relaciones más vinculantes que el individuo puede conformar en el transcurso de la vida. Bowlby (1995) se refiere a este proceso como la forma en que los niños infieren expectativas sobre los probables comportamientos de los demás y de ellos mismos en sus relaciones.

En cuanto al segundo objetivo de la investigación, acerca de las manifestaciones de dependencia emocional en las relaciones románticas y su relación con sexo y nivel socio económico del grupo de jóvenes universitarios, los hallazgos muestran que en los niveles socioeconómicos bajo, medio y alto, los hombres manifiestan una tendencia más alta en cuanto a la dimensión de búsqueda de atención, con relación a las mujeres de los mismos niveles.

Se identificaron también puntuaciones más altas en los hombres que en las mujeres en las dimensiones de búsqueda de atención y ansiedad por la separación. En cuanto a la búsqueda de atención de la pareja en la población mexicana, los autores relacionan el resultado directamente con el rol que el hombre desempeña en esta sociedad, en donde es él, quien ejerce el papel protagónico en la pareja, es decir, es quien habla y actúa en nombre de la pareja, lo que supone atraer su atención constantemente.

En este mismo sentido, en el estudio de Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa (2012) acerca del perfil cognitivo de dependencia emocional en jóvenes universitarios en Medellín, encontraron que el bajo desarrollo de estrategias de afrontamiento de autonomía, se evidencian comportamientos de aferramiento hacia la pareja y búsqueda de atención, al punto de hacer que su vida gire en torno a ésta al dejar de lado sus propios planes y necesidades. Si bien no se establece una diferencia con relación al sexo, sí se establece que, quien presenta este patrón de comportamiento se aleja notoriamente de la autonomía.

Esto conlleva además a validar una vez más lo afirmado por Castelló Blasco (2005) cuando describe que las personas con dependencia emocional generalmente son débiles afectivamente y pueden sentirse necesitadas de protección. Figueroa y Franzoni (2011) a su vez, sostienen que el nivel socioeconómico, la escolaridad, el reconocimiento social, el lugar de residencia, la generación de pertenencia y las características de la familia de origen, configuran el significado y la forma de vivir la masculinidad.

Del mismo modo, Valle y Moral (2018) afirman que existe una relación entre dependencia emocional y estilos de apego, en el sentido de que el estilo seguro se asocia con la ausencia de dependencia emocional. De esta manera, una historia de apego seguro podría actuar como factor de protección frente a relaciones afectivas desequilibradas en el futuro, según Smith Etxeberría *et al.* (2014).

A partir de los hallazgos encontrados se concluye que todos los factores de dependencia emocional están directamente relacionados con la ansiedad experimentada (apego inseguro) hacia la pareja, por lo tanto, sí existe una relación entre los estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de los jóvenes que participaron.

Palabras Clave: apego, jóvenes, universitarios, relaciones románticas, dependencia emocional.

FICHA DE RESUMEN

Código 20	Tema: Dependencia afectiva.	Unidad de Análisis: Dependencia emocional
------------------	------------------------------------	--

Enfoque: Cualitativo

Título: Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual.

Autor: Sergio Andrés Izquierdo Martínez, Alexander Gómez Acosta

Año: 2013 **Ciudad:** Bogotá

Editorial: Revista *psychologia*. Avances de la disciplina.

Resumen: A partir de los resultados obtenidos, se concluyó que las interacciones con las primeras figuras de apego, y los efectos posteriores en hacer frente a amenazas, determinan el estilo de apego de la persona (o un repertorio comportamental) y organizan un conjunto de conductas que enmarcan las relaciones con los otros. A su vez, los estímulos característicos de las figuras de apego juegan un importante rol al ser asociadas con determinadas emociones o sentimientos y presumiblemente, también con determinadas formas de respuesta al ambiente (Gillath, Mikulincer, Fitzsimons, Shaver, Schachner & Bargh, 2006).

Otro elemento crucial es el aprendizaje por observación. Para Bandura uno de los medios fundamentales por los que se adquieren nuevos patrones de conducta y se modifican los existentes es la observación y el modelado. De esta manera, los individuos aprenden nuevos patrones de conducta a partir de la observación de las conductas de otras personas a los que denominan modelos.

Así mismo, la priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad y la preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente, sustentaría el concepto de dependencia. Según Mayor (2000), se pueden destacar tres elementos importantes relacionados con las «adicciones amorosas»: a) tolerancia: necesidad cada vez mayor de la pareja; b) síndrome de abstinencia: malestar físico o psicológico que deteriora la calidad de vida ante el temor o la pérdida eminente y c) pérdida de control: ante las demandas absolutistas del dependiente. De esta manera, la dependencia amorosa podría ser incluida en aquel tipo

de adicciones conocidas como comportamentales, entre las cuales se encuentra la adicción a Internet, a juegos de azar, al sexo y las compras, entre otras (Becoña, 1996).

La connotación de «dependencia» propuesta para estas manifestaciones, también se sustenta en la necesidad del dependiente por la persona, tal como se da en las adicciones químicas con la sustancia. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona, por lo que, más que mantener motivos de control y dominio (aunque suelen suceder en algunos casos) requiere del contacto y la aprobación constante del otro (Castelló, 2005).

El temor frente a la separación y el miedo a la soledad, se presentan simultáneamente con pensamientos recurrentes que conducen al desarrollo de estrategias interpersonales de control para mantener a la persona al lado, tales como la expresión afectiva inadecuada, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva (Lemos & Londoño, 2006).

Como se mencionó anteriormente y vinculando el patrón de DA a un repertorio de conductas adictivas, se pueden observar comportamientos encaminados a disponer del otro, a expresar emociones intensas y a complacer por medio de la atención exclusiva a la pareja, dejando de lado necesidades e intereses personales incluso de manera obsesiva, tal como podría presentarse dentro de un trastorno obsesivo compulsivo. Otro comportamiento habitual es la búsqueda activa de atención que asegure la permanencia de la pareja en la relación y una posición central en la vida de esta. Regularmente, esta búsqueda se realiza asumiendo una posición pasiva y sumisa o, en el extremo contrario, agresiva, guardando siempre el objetivo de mantener a la pareja (Bornstein, 1993).

Una de las características fundamentales de la DA es la inestabilidad emocional que suelen manifestar las personas que la presentan (Joel, MacDonald & Shimotomai, 2010). En sus relaciones, tienden a presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan su frecuencia y poseen niveles más bajos de regulación emocional. Es común que se manejen mecanismos de evitación y escape, lo que dificulta asimilar el problema y sus consecuencias. Así mismo, manifiestan sentimientos de inestabilidad como el rechazo, miedo, abandono, rabia, pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro) y culpa.

Además, las personas con este tipo de repertorio están tristes y preocupadas la mayor parte del tiempo y presentan un miedo irracional y desproporcionado a estar solos. Su estado de ánimo es por tanto disfórico con tendencia a la ansiedad en los momentos en los cuales hay alguna señal de amenaza en el contexto o un evento privado molesto. La soledad es vista en la mayoría de los casos como algo aterrador; algo a ser evitado y que podría explicar muchos de los comportamientos orientados a lograr mantener una pareja o un apoyo social constante (Castelló, 2005).

Finalmente, otra manifestación emocional común en la DA son los celos obsesivos resultado de factores como el miedo a la pérdida, sensaciones de inseguridad y sospecha constante sobre el comportamiento de la pareja y quienes le rodean (Sophia, Tavares &

Zilberman, 2007). Sin embargo, a diferencia de la dependencia, los celos patológicos por lo general parecen infundados, irrazonables y poco realistas. De ahí que posean una gran carga cognitiva que genera un malestar significativo (Bogerts, 2005).

Es de resaltar que las personas con DA presentan cierto déficit en sus habilidades sociales. El poco contacto con sus experiencias y con contingencias directas ante la toma de decisiones, solución de problemas o regulación emocional, impide que desarrollen una adecuada asertividad. Además, su demanda de atención hacia otra persona sobrepasa los límites de los otros y pueden verbalizar su necesidad sin importarles demasiado la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía (Moral & Sirvent, 2008).

Según la literatura, las personas con un patrón de DA poseen un locus de control externo, es decir, tienen la percepción de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros (Moral & Sirvent, 2007). Sumado a ello, en estos consultantes existe una marcada dificultad en el arreglo de contingencias con el fin de controlar el propio comportamiento. De esta manera, es usual que sus conductas estén encaminadas a conseguir beneficios a corto plazo (como reducir su ansiedad al llamar a su pareja), en vez de otro tipo de actividades a largo plazo que pueden fortalecer la relación. En una persona con un patrón de DA, las conductas con relación a su pareja serían inmediatamente reforzadas tanto negativamente, por el alivio o respuesta que obtiene de ella, como positivamente por la derivación de estar haciendo lo correcto. Así, el comportamiento de estas personas sería una acción dirigida a la evitación del malestar, a reducir las ganas de estar con la pareja o al control del deseo o la incomodidad social que puede suponer el no tener una relación (Luciano, Páez- Blarrina & Valdivia, 2010).

Palabras Clave: dependencia afectiva, apego a objetos, adicción a personas, contextualismo funcional.

FICHA DE RESUMEN		
Código 21	Tema:	Desarrollo Unidad de Análisis:
	emocional.	Dependencia emocional
Enfoque: Cualitativo		
Título: Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia.		
Autor: Amaya Cepa Serrano, Davinia Heras Semilla, Fernando Lara Ortega		
Año: 2016	Ciudad: Badajoz	
Editorial: International Journal of Developmental and Educational Psychology		

Resumen: el aprendizaje temprano de conocer, expresar y regular ciertas emociones, saber el significado de estas en la exteriorización de la gente y finalmente la manera adecuada de responder a ellas de una manera efectiva, es de gran beneficio. Todo ello, constituye una lección importante que será de utilidad durante la niñez, la adolescencia y el resto de la vida.

Analizando las dimensiones de las competencias emocionales, la muestra obtiene altas puntuaciones en conciencia emocional (reconocimiento de emociones a través de dibujos y fotografías) y regulación de emociones frente a otras dimensiones como la empatía y la resolución de problemas. Observamos que la dimensión que mayor dificultad puede presentar para la muestra es el reconocimiento de emociones a través de situaciones contextuales.

Con la edad, la capacidad de reconocer e interpretar las manifestaciones emocionales ajenas mejora. Entre los cuatro y los cinco años, los niños saben inferir correctamente, por los movimientos corporales expresivos, si alguien está contento, enfado o triste (Boone y Cunningham, 1998). A los cuatro años ya son capaces de explicar las emociones propias y las de los demás en términos de deseo-resultados. Y saben dar explicaciones de por qué sus compañeros están enfadados, tristes, aunque tienden a centrarse más en los hechos externos como causa de las emociones, que en las necesidades como motivos internos (Fabes, Eisenberg, Nyman y Michealieu, 1991).

Cuando los menores de edad tienen aproximadamente seis años, entienden que el resto de las personas pueden detectar sus emociones y son capaces de inhibir las mismas. En esta etapa los menores comienzan a generar su autoconcepto debido al gran progreso en el conocimiento de las emociones ya que empiezan a interpretarlas. Posteriormente, se dan cuenta de que podrá experimentar varias emociones al mismo tiempo (Arsenio, 1992).

Palabras Clave: desarrollo emocional, competencias emocionales, infancia, evaluación.

FICHA DE RESUMEN	
Código 22	Tema: Dependencia emocional y violencia de pareja. Unidad de Análisis: Dependencia emocional
Enfoque: Cuantitativo	
Título: Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.	
Autor: Jesús Joel Aiquipa Tello	
Año: 2015	Ciudad: Lima

Editorial: Revista de psicología

Resumen: la violencia hacia la mujer representa tanto una violación de sus derechos humanos como un problema de salud pública (García- Moreno, Henrica, Watts, Ellsberg & Heise, 2013). Asimismo, la violencia a la mujer ejercida por su pareja varón es la más frecuente respecto a los distintos contextos de violencia a las mujeres reportados. Esta situación se produce en todos los países, en todas las culturas y en todos los niveles sociales sin excepción (García-Moreno, Henrica, Watts, Ellsberg & Heise, 2005).

Otras investigaciones refieren que las consecuencias de la violencia en la pareja recaen sobre las mujeres, generando ello danos significativos en su integridad. Así, en un estudio longitudinal con 375 mujeres, Watkins y colaboradores (2014) encontraron que tanto las agresiones físicas como psicológicas por parte de la pareja generan un impacto negativo en la salud física y mental de las mujeres, destacándose síntomas ansiosos, somáticos y depresivos. García-Moreno y otros (2013) concluyeron que las mujeres que habían sido víctimas de abusos físicos o sexuales por parte de su pareja presentan mayor riesgo de padecer una serie de problemas de salud física como contraer sífilis, clamidia o gonorrea, así como mayor probabilidad de padecer disturbios mentales (como depresión) y son mas propensas a tener problemas con el abuso del alcohol.

Por su parte, Bott y colaboradores (2014) reportaron que las mujeres que sufren violencia por parte de su esposo/compañero informaron haber resultado físicamente lesionadas, incluidas lesiones 'leves' como contusiones y dolores, así como lesiones más 'graves', como fracturas de huesos, quemaduras o heridas de cuchillo; extensas consecuencias emocionales y de salud mental, tales como temor, depresión, pensamientos suicidas, ansiedad o angustia suficientemente graves para no poder realizar su trabajo habitual.

En este sentido, y siguiendo a este autor, la persona afecta de dependencia emocional presenta un patrón de pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denota comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, entre otras características disfuncionales.

En este contexto, Amor y Echeburua (2010) identificaron la dependencia emocional hacia el agresor como una característica de tipo emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, la cual implicaría la vivencia de emociones contradictorias hacia esta (aproximación y rechazo), vínculo emocional basado entre la intermitencia entre el buen y el mal trato, enamoramiento intenso, sensación de no poder vivir sin él y miedo a ser abandonada.

Castello (2005) refiere que la dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, cancelan procesos legales (denuncias), incumplen las órdenes judiciales de alejamiento respecto a la pareja, regresan con el agresor creyendo que es posible que

sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud, y en otros casos, inician una nueva relación con características similares de malos tratos.

De esta forma, una mujer con dependencia emocional experimentara elevados niveles de miedo al pensar que su relación de pareja pueda terminar. Por ello es por lo que evitara por todos los medios que eso se cumpla **y** es posible que llegue a tolerar conductas que van de simples y esporádicas desatenciones por parte de su pareja hasta insultos y ofensas reiterativas, incluso agresiones físicas. Si en algún momento su pareja decide terminar la relación, aquella rogara para que el otro recapacite su decisión, suplicara que le dé una nueva oportunidad, pedira perdón por faltas que no cometió y se atribuirá toda la responsabilidad para que la relación de pareja no acabe. Mostrará resistencia a terminar esa relación, y si aun así se da la ruptura, mantendrá comunicación directa o indirecta con la pareja (revisara las redes sociales, preguntara a las amistades de la pareja sobre su situación amorosa, hablará con los familiares de aquel para que aboguen por ella, etc.).

Por otra parte, el hecho de que una mujer priorice a su pareja sobre cualquier otra actividad, interés o persona (familiares, amigos, ella incluso), garantiza una relación desequilibrada. Cuando la mujer considera que su pareja es más importante que cualquier persona o cosa, empodera al otro y le confiere permisos que pueden perjudicar la relación y su propio bienestar. Así, se va construyendo un sistema de creencias en las que se concibe a la pareja como omnipotente y ella se etiqueta como la incompetente e indigna del otro.

Palabras Clave: violencia de pareja, dependencia emocional, factor de riesgo.

FICHA DE RESUMEN

Código 23	Tema: Personalidad patológica y estrategias de afrontamiento	Unidad de Análisis: Estrategias de afrontamiento
------------------	---	---

Enfoque: Cuantitativo

Título: Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología.

Autor: Barrios Herrera, Nelly Lorena; Sánchez Betancourt, Laura Katherine; Salamanca Camargo, Yenny

Año: 2013 **Ciudad:** Bogotá

Editorial: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297229855004>

Resumen: autores como Caballo, Guillén y Salazar (2009) señalan que el constructo personalidad ha sido empleado para referirse al conjunto de patrones de pensamiento, emociones y acciones que caracterizan a una persona desde épocas tempranas de la vida y que son estables, permanentes en el tiempo y a través de diferentes situaciones.

Respecto los patrones de personalidad, López y Becoña (2006) refieren que estos han sido considerados como persistentes formas de percibir, relacionarse y pensar, que pueden ser considerados patológicos cuando son inflexibles y desadaptativos pudiendo convertirse en trastornos de la personalidad, permaneciendo en el tiempo y causando un deterioro funcional significativo.

Respecto a la relación entre los patrones de personalidad patológica y las estrategias de afrontamiento, se podría inferir que dicha relación dependería de diversas variables psicológicas y situacionales. Un patrón de personalidad estable constituye un estilo de afrontamiento rasgo, lo que quiere decir que la personalidad se convierte en un factor que condiciona el uso de ciertos estilos o estrategias de afrontamiento.

Se encontró que los patrones de personalidad con mayor incidencia son narcisista, histriónico, trastorno bipolar, trastorno compulsivo y trastorno de ansiedad. En cuanto las estrategias de afrontamiento se encuentran que las más utilizadas son la solución de problemas, evitación cognitiva, búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo social. Por otro lado, las estrategias menos utilizadas son la religión, autonomía y expresión de la dificultad de afrontamiento.

Con relación al género se encontraron diferencias significativas, se encuentra que el patrón de personalidad más presente en los hombres es el narcisista, mientras que en las mujeres es el patrón histriónico. En ambos casos no se observó patrón autodestructivo. En cuanto las estrategias de afrontamiento, las mujeres las utilizan más que los hombres. Ellas utilizan más la solución de problemas, evitación cognitiva y búsqueda de apoyo social, mientras los hombres emplean más la reevaluación positiva, solución de problemas, evitación cognitiva y negación.

Por último, se encontró relación entre la estrategia de afrontamiento evitación emocional y el patrón límite de la personalidad, correlación proporcional entre la estrategia de afrontamiento reevaluación positiva y el patrón dependiente de la personalidad, y entre la estrategia de afrontamiento reacción agresiva y el patrón narcisista.

Palabras Clave: personalidad, afrontamiento, estudiantes.

FICHA DE RESUMEN

Código 24	Tema: Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento.	Unidad de Análisis: Estrategias de afrontamiento.
------------------	--	--

Enfoque: Cuantitativo

Título: Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional.

Autor: María de la Villa Moral Jiménez y María Esther González Sáez

Año: 2020

Ciudad: Oviedo

Editorial: Revista iberoamericana de psicología y salud

Resumen: la dependencia emocional es descrita como un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo-dependiente, de modo que las personas emocionalmente intentan compensar su necesidad o deseo de afecto creando un apego patológico. Al valorarse la entrega incondicional a otra persona como uno de los factores principales de una relación, los jóvenes potencian erróneamente la percepción de que cuanto más sufrimiento y más abducción emocional haya en la pareja, más se ama.

Desde otra perspectiva, se relacionan los antecedentes personales de carencias afectivas infantiles y el apego temeroso con la dependencia emocional. También, se ha constatado que los jóvenes victimizados psicológicamente y los agresores de este tipo de violencia presentan más dependencia emocional. Con relación al género, se encontró mayor número de mujeres con dependencia emocional que hombres. Las mujeres con alta dependencia de sus parejas se sienten más culpables que aquellas con baja dependencia en situaciones de conflicto.

Entre las principales características que identifican el perfil clínico y psicosocial de los dependientes emocionales destaca la subordinación a su pareja, pérdida de la propia identidad, posesividad, escasas habilidades sociales, apego excesivo, poca autonomía, reafirmación constante del amor hacia el sujeto del que se depende y utilización de las relaciones para llenar su vacío emocional.

De este modo, las personas emocionalmente dependientes desean la presencia continua de su pareja y su atención exclusiva, presentando temor ante las infidelidades y a que su pareja rompa la relación. La anticipación de la ruptura genera conductas de vigilancia y control hacia sus parejas con el empleo de juegos de poder poniendo en marcha tácticas para mantener la unión a toda costa.

En el perfil de algunos dependientes se encuentran ilusiones, ideas, creencias, expectativas o atribuciones que hacen presentar ceguera patológica y vulnerabilidad emocional. De acuerdo con Beck, Rush, Shaw y Emery (2008) definen la distorsión

cognitiva como una serie de procesos por los cuales nuestro sistema cognitivo maneja la información pero que no suelen estar ajustados a la realidad.

En ese sentido, se considera que desarrollar esquemas desadaptativos pueden dar lugar a la creación de relaciones tóxicas, trastornos o adicciones. Las personas dependientes utilizan con mayor frecuencia las distorsiones cognitivas de falacia de control, los deberías, recompensa divina y falacia de razón. Se estima que la dependencia emocional es causada y mantenida, entre otras razones, por la mala resolución de conflictos y falta de estrategias de afrontamiento.

Se comprobó que la mayoría de las distorsiones cognitivas tales como filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales, culpabilidad, deberías y falacia de recompensa divina son utilizadas por las personas con dependencia emocional.

De la misma manera se constató que la distorsión de falacia de cambio es en la que más se incurre. Con relación a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas son negación, autoinculpación, desconexión y uso de sustancias. Referente al género, los hombres presentan más modificación de planes y búsqueda de atención. Las mujeres puntuaron más en la expresión afectiva de la pareja y miedo a la soledad, en los hombres reportaron mayor puntuación en búsqueda de atención.

Palabras Clave: dependencia emocional, distorsiones cognitivas, estrategias de afrontamiento, jóvenes, perfil cognitivo.

FICHA DE RESUMEN

Código 25 **Tema:** Estilos de **Unidad de Análisis:**
 personalidad y estrategias Estrategias de
 de afrontamiento. afrontamiento.

Enfoque: Cuantitativo

Título: Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis.

Autor: Marina Beatriz Fantin, María Teresa Florentino, María Susana Correché

Año: 2005 **Ciudad:** San Luis

Editorial: Revista fundamentos en humanidades

Resumen: los autores Frydenberg y Lewis (1996) clasificaron dieciocho estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, divertirse, distracción física, falta de afrontamiento y buscar ayuda profesional.

Una alta autoestima actúa como amortiguador de los efectos negativos del estrés, de tal manera que las personas con alta autoestima son capaces de reaccionar a las situaciones de estrés de un modo autoprotector, utiliza un estilo explicativo de autodefensa, desarrolla y mantiene vínculos con personas íntimas en situaciones de estrés utilizando estrategias de aproximación o centradas en el problema.

Los resultados de este estudio arrojan diferencias significativas entre hombres y mujeres con relación a las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social y preocuparse. Las mujeres tienden a compartir sus problemas, buscar más apoyo en la resolución de estos, preocuparse y temer por el futuro en mayor medida. Buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimenta tensión se han considerado una forma positiva y adaptativa de afrontar problemas.

Los hombres por su parte usan más que las mujeres las estrategias ignorar el problema y distracción física. Esto indica que los varones tienden a negar la existencia de los problemas y buscan sentirse mejor y distraerse realizando actividades deportivas. Por otra parte, los adolescentes varones presentan mayor dificultad para controlar sus impulsos, respetar las normas sociales vigentes, lo cual suele afectar la adaptación y rendimiento escolar.

Los adolescentes con estilo de afrontamiento improductivo tienden a presentar labilidad emocional y marcados cambios en la conducta que exhiben generando desconcierto en las personas que los rodean. Asimismo, suele ser frecuente la desconfianza en sus propias capacidades, evidenciando sentimientos de inseguridad y desvalimiento.

Palabras Clave: adolescentes, estrategias, afrontamiento, personalidad, estrés.

FICHA DE RESUMEN

Código 26 **Tema:** Relación con los padres y estrategias de afrontamiento **Unidad de Análisis:** Estrategias de afrontamiento.

Enfoque: Cuantitativo

Título: Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de lima.

Autor: Tomás Caycho

Año: 2016 **Ciudad:** Lima

Editorial: Revista propósitos y representaciones

Resumen: la adolescencia es una etapa caracterizada por el enfrentamiento a nuevas situaciones, como las modificaciones corporales, la elección de pareja o profesión, nuevas formas de pensamiento, definición de la propia identidad y establecimiento de independencia de los padres. Entre los factores personales que facilitan el desarrollo de conductas adaptadas destacan las relaciones familiares y las estrategias de afrontamiento.

Así la percepción de las relaciones con los padres ayuda en la comprensión de conductas y actitudes de ellos, y cómo estas se relacionan con el desarrollo y bienestar de los hijos. Las dimensiones parentales de sensibilidad, control parental y autonomía brindada coinciden con otras clasificaciones como aceptación, control patológico y negligencia. Se menciona que lo que influye en mayor medida en el comportamiento de los adolescentes es la percepción que estos tienen del tipo de relación con sus padres más que el comportamiento de estos.

Por otro lado, el género tiene incidencia en la experiencia del estrés, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de estrés percibido en comparación con los hombres. La percepción de las relaciones con los padres influye en el afrontamiento de los adolescentes, de acuerdo con el sexo y la edad. Así, el sentirse amado y valorado por los padres favorece el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales, mientras que el control patológico se relaciona con estrategias no adaptativas o disfuncionales cuando se enfrenta a los conflictos, especialmente la dependencia emocional, auto culpa y parálisis.

La percepción de la negligencia en ambos padres, básicamente, conduce a la solución de la evasión y la falta de responsabilidad. Así pues, la calidez, la intimidad y la comunicación con los hijos brindada por los padres predicen una mayor utilización de estrategias de acción sobre el problema. Así mismo, quienes percibían a sus padres como indulgentes y negligentes utilizan un afrontamiento más cognitivo, mientras que percibir a los padres como cálidos y como fuente de apoyo se relaciona con un afrontamiento centrado en el problema.

Por otro lado, la percepción de los padres como de mayor firmeza y vigilancia se relaciona con un afrontamiento centrado en la emoción y cognitivo. La calidez parental

percibida se asocia positivamente con el afrontamiento activo, mientras que quienes perciben un estilo de crianza autoritario y permisivo por ambos padres muestran un afronte activo a los problemas.

El sentirse amado y valorado por los padres favorece el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales, mientras que el control patológico se relaciona con estrategias no adaptativas o disfuncionales cuando se enfrenta a los conflictos, especialmente la dependencia emocional, auto culpa y parálisis. Al mismo tiempo, el percibir aceptación de parte de sus padres lo defiende de desarrollar un afrontamiento disfuncional basado en la evitación cognitivo, el descontrol y la paralización.

En cambio, cuando percibe en sus padres rechazo, hostilidad, culpabilización y restricción de su autonomía, desarrolla un afrontamiento disfuncional frente al conflicto. Respecto a las relaciones entre la aceptación del padre y de la madre con las estrategias de afrontamiento, encontramos que un mayor empleo de estrategias caracterizadas porque la persona se siente responsable de los problemas que le aquejan se asocia con una menor percepción de control hostil y con una mayor aceptación por parte de la madre.

La relación entre la aceptación de la madre y las estrategias centradas en la emoción es importante pues se vinculan con bajos niveles de rendimiento, así como en el desarrollo de síntomas psicossomáticos y sentimientos de culpa y autocrítica, si es que no puede hacer frente al problema. Continuando con las ideas anteriores, la ausencia de control excesivo por parte de ambos padres estaría relacionada con el mayor empleo de estilos de afrontamiento centrado en la evaluación que sugieren que, cuando no se puede modificar la situación problemática, es mas factible hacerla cognitivamente más manejable.

Palabras Clave: adolescentes, estrategias de afrontamiento, relación con los padres.

FICHA DE RESUMEN

Código 27 **Tema:** Estrategias de **Unidad de Análisis:**
afrentamiento y bienestar Estrategias de
personal. afrontamiento.

Enfoque: Cuantitativo

Título: Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes.

Autor Ferran: Viñas Poch, Mònica González Carrasco, Yolanda García Moreno, Sara Malo Cerrato y Ferran Casas Aznar

Año: 2015 **Ciudad:** Murcia

Editorial: Revistas anales de psicología

Resumen: dependiendo los estilos de afrontamiento empleados las consecuencias podrán ser negativas (ansiedad, depresión, fracaso escolar) o positivas (mayor bienestar, sensación de plenitud o una buena adaptación al entorno social). El decremento del bienestar personal se da a medida que aumenta la edad. Ello puede deberse al cambio en las expectativas que experimentan los adolescentes que pasan de una visión optimista ante los retos sociales y académicos al pesimismo ante el fracaso o bien al no ver satisfechas sus expectativas.

Por otro lado, el menor bienestar personal auto informado por las mujeres adolescentes coincide con otras investigaciones que identifican menor autoestima, menores niveles de autoeficacia, mayor infelicidad, mayor depresión, mayor tendencia a la rumiación y preocupación, insatisfacción y vergüenza relacionada con la imagen corporal. Aspectos como mantener una visión optimista y positiva ante las dificultades, intentando ver el lado bueno de las cosas y sentirse afortunado, practicar deporte, dedicar tiempo al esfuerzo físico o mantenerse en forma, y la implicación personal, el trabajo y laboriosidad favorecen un mayor bienestar personal en adolescentes.

Continuando con las ideas anteriores, en las mujeres una mayor preocupación está asociada a mayor bienestar personal mientras que en los hombres se preocupan en termino medio, ni en exceso ni por defecto, son los que alcanzan mayores niveles de bienestar. Las mujeres que afrontan menos los problemas o que no tienden a reinterpretar positivamente estas situaciones son las que alcanzan menores niveles de bienestar. Finalmente, el efecto de la distracción física sobre el bienestar personal varía en función del sexo y la edad.

En el grupo de adolescentes entre 16 y 17 años, practicar deporte, mantenerse en forma o ir al gimnasio para afrontar los problemas tiene un mayor efecto sobre el bienestar personal cuando se practican estas actividades por término medio, pero solo en el caso de los hombres. Asimismo, es importante tener consideración que para mejorar la capacidad de afrontamiento de los adolescentes es necesario minimizar la dependencia que puedan tener de los estilos de afrontamiento no productivos, tales como

preocuparse o hacerse ilusiones. Si los adolescentes disminuyen el uso de los estilos de afrontamiento no productivos e incrementan el uso de los productivos se incrementará su bienestar.

Palabras Clave: afrontamiento, bienestar personal, adolescencia, calidad de vida.

FICHA DE RESUMEN

Código 28	Tema: Dependencia emocional y afrontamiento.	Unidad de Análisis: Estrategias de afrontamiento.
------------------	---	--

Enfoque: Cuantitativo

Título: Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios.

Autor: Diana Carolina Niño Rodríguez y Nancy Abaunza León

Año: 2015 **Ciudad:** Medellín

Editorial: Revista electrónica psiconex

Resumen: los estudios se han dirigido a relacionar las estrategias de afrontamiento con la personalidad, encontrando que las particularidades de cada persona determinan la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento, y con ansiedad, encontrando que existe una alta correlación entre la ausencia de ansiedad y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva.

En este estudio se encontró como factor predominante la expresión límite, lo que significa que las personas tienden a reaccionar de forma impulsiva sin pensar en las consecuencias, ante la posibilidad de perder a su ser amado, esto se relaciona con el estudio realizado por Cruz y Velásquez (2013) quienes encontraron que las características de dependencia emocional que sobresalieron en su investigación fueron búsqueda de atención, modificación de planes, expresión afectiva y expresión límite.

Del mismo modo se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son autonomía, dificultad de afrontamiento, lo que significa que los participantes responden ante un problema buscando de manera independiente la solución sin contar con el apoyo de familiares, amigos y profesionales. De igual manera expresan las dificultades para afrontar las emociones, expresando emociones como forma de solucionar el problema.

Sin embargo, en el estudio realizado por Palacio et al. (2009) las estrategias que más utilizaron los participantes son solución de problemas, evitación emocional, búsqueda de apoyo social, espera y religión. Si una persona presenta una necesidad extremadamente constante por recibir expresiones de afecto por parte de su pareja para reafirmar su amor, presentará tendencia a esperar que los problemas se solucionen con el tiempo, a reaccionar de forma impulsiva y agresiva y a neutralizar los pensamientos valorados como negativos por medio de la distracción y la actividad, con el fin de enfrentar la situación a la que se expone.

Asimismo, si la persona tiende a realizar acciones orientadas a solucionar el problema, presentara tendencia en menor medida a presentar las necesidades extremas y constantes de recibir expresiones afectivas por parte de su pareja. Además, se encontró relación entre el factor de dependencia emocional, denominado modificación de planes,

con la estrategia de afrontamiento reacción agresiva, lo que quiere decir que si la persona cambia constantemente planes, deja de realizar determinadas actividades por pasar mayor tiempo con su pareja, presentara tendencia de reaccionar de forma agresiva, como forma de afrontar la situación.

Palabras Clave: dependencia emocional, estrategias de afrontamiento.

FICHA DE RESUMEN

Código 29	Tema: Autoestima y Unidad de Análisis: estrategia de Estrategias de afrontamiento. de afrontamiento.
------------------	--

Enfoque: Cualitativo

Título: Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento.

Autor: Raquel Alonso Fernández

Año: 2017 **Ciudad:** Madrid

Editorial: Universidad Francisco de Vitoria

Resumen: las personas que sufren de dependencia emocional se implican continuamente en una serie de relaciones personales insatisfechas para intentar complacer sus carencias afectivas a través de vínculos estrechos y estas suelen presentar patrones desadaptativos. La relevancia de las carencias afectivas tempranas puesto que tienen una gran importancia en el desarrollo del sujeto. Con el paso del tiempo, las experiencias que vienen las adaptará el individuo en base a lo vivido anteriormente, de su aprendizaje inicial.

Por su parte, Bowlby (1976) explica la importancia de fomentar una base segura durante la edad temprana del individuo para promover la autoestima y autoconfianza de este, puesto que, de lo contrario, se manifestarán carencias emocionales que conllevan a la dependencia emocional y diversos comportamientos que le dificulta una óptima adaptación al entorno.

Continuando con las ideas del autor anterior, un elemento imprescindible en la personalidad antisocial es el desapego producido por el reencuentro con una figura paterno filial tras una separación significativa. El desapego se produce con la reacción de rechazo, decepción e ira del individuo. No obstante, no es necesario la separación de una figura vinculante para que se produzca el desapego, sino que se puede producir con la presencia física de las figuras paternas, pero en ausencia de la parte emocional, como comportamientos negligentes por parte de estos.

Lo anterior provoca una desvinculación, entendida como la no vinculación, con un rencor y agresividad consecuente que afecta a las relaciones interpersonales del individuo, explicando así las conductas antisociales (rabia, insensibilización con los demás, prepotencia). Para Rutter (1990) las personas con trastornos antisociales han sufrido a lo largo de su existencia la ruptura de vínculos de gran importancia para estos y, como consecuencia, se desvinculan en el resto de sus relaciones interpersonales.

Por otro lado, las personas con dependencia emocional que se implican en algún tipo de relación con dependientes emocionales acaban hastiados e insatisfechos como consecuencia de la inseguridad, la baja autoestima y la necesidad de refuerzo constante

de la persona dependiente y, si la relación termina en ruptura o abandono, se confirma la imagen negativa que tienen los sujetos con dependencia emocional de sí mismos.

Autores como Aguilera y Llenera (2015) explican que la dependencia emocional esta directamente relacionada con los sujetos que tienen una personalidad sumisa y, como consecuencia, la mayoría de las determinaciones y decisiones son tomadas por su pareja. Por lo tanto, es esperable que el sujeto dependiente emocional tenga una baja autoestima. El deseo de exclusividad, presente en todas las relaciones de pareja, debido a la baja autoestima de los dependientes emocionales se genera un miedo a que la pareja interaccione y mantenga relaciones sociales con los demás.

No obstante, puede ocurrir lo contrario, dependientes que por miedo a ser abandonados por su pareja se muestren excesivamente permisivos, tolerando desconsideraciones, infidelidades y hasta malos tratos, lo cual disminuye aun mas su autoestima. Las personas que tienen baja autoestima emplean estrategias de afrontamiento pasivas (evitación, negación, autocrítica constante) pudiendo conllevar incluso a enfermedades. Las personas con alta autoestima emplean estrategias de afrontamiento activas (resolución de problemas, desarrollo personal y planificación).

El presente estudio muestra que hay estrategias de afrontamiento que son de uso frecuente, tales como el afrontamiento activo, la reevaluación positiva y la aceptación, y otras menos utilizadas, como la religión, la negación, la desconexión y el uso de sustancias. Con relación al género, si existen variación entre hombres y mujeres. Los varones se comportan de manera rígida, firme y con dificultades para mostrar sus sentimientos. Sin embargo, las mujeres con perfiles dependientes emocionales se muestran de manera evitativa y sin conciencia del problema para no afrontar este.

En el estudio de Castaño y León del Barco (2010) se describe la relación entre los estilos de conducta interpersonales y las estrategias de afrontamiento, donde se observa que aquellos sujetos que son tímidos, sin confianza en si mismos y con baja autoestima, presentan estrategias de afrontamiento pasivas y, de lo contrario, los sujetos con alta autoestima emplean estrategias de afrontamiento activas.

Palabras Clave: dependencia emocional, autoestima y estrategias de afrontamiento.

FICHA DE RESUMEN

Código 30	Tema: Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico.	Unidad de Análisis: Estrategias de afrontamiento
------------------	--	---

Enfoque: cuantitativo

Título: Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes.

Autor: Felipe García

Año: 2013

País: Chile

Editorial: Revista escuela de psicología

Resumen: a pesar de la emocionalidad involucrada en la relación de pareja, las dificultades para lograr el acoplamiento llevan a que, por una serie de razones, como los celos, la incompreensión (Pinto, 2008a), conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras causales (Barrios & Pinto, 2008), la pareja finalmente deshaga su relación. El rompimiento de este vínculo íntimo, sobre todo cuando se percibe como una relación estable, va a ser vivenciado por los individuos con altos niveles de estrés (González, 2001); incluso Holmes y Rahe (1967) lo ubican comouno de los hechos más estresantes de la vida de una personatras la muerte de un hijo o un cónyuge.

Peñañiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida y Rojas (1994) incluso la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. Peñañiel (2011) agrega que el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

Por lo demás, los estudios muestran que el género femenino se centra más en la emoción, y el masculino más en el problema (Casado, 2002). Según Hofstein (2009) esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía.

Los principales resultados señalan que la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico tanto a nivel general como en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Así mismo, la expresión emocional aporta al bienestar psicológico general y a la dimensión de relaciones positivas con otros.

La presente investigación revela que las estrategias de evitación aportan al bienestar psicológico en jóvenes enfrentados a la ruptura de su relación de pareja, incluso relacionándose positivamente con el crecimiento personal. Es probable, tal como indican Rodríguez et al. (1993), que las estrategias de evitación no sean disfuncionales *sine qua non*, sino que depende más bien de la naturaleza del estresor frente al cual se despliega esta estrategia. De hecho, les parece apropiada cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental. En tal sentido, el

término de una relación de pareja, cuando no existe posibilidad de reconciliación, esfuerzos destinados a resolver el conflicto cuando éste ya no tiene solución, podría más bien contribuir a la mantención del malestar, incluso por períodos prolongados de tiempo, en cambio, la evitación permitiría reprocesar cognitivamente la situación de quiebre, contribuyendo a resolver el proceso de duelo y posteriormente seguir viviendo con mayores sensaciones de bienestar.

Así mismo, Salotti (2006) encontró una relación positiva entre la búsqueda de apoyo social y bienestar psicológico en adolescentes argentinos, enfrentando a distintos tipos de estresores, entre ellos, la ruptura de pareja. Coincidente con dichos hallazgos, consideramos que la búsqueda de apoyo social en quienes han enfrentado la ruptura de su relación de pareja, constituye una forma de afrontamiento que permite el desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas que posibilitan la resolución de la pérdida, lo que se relacionaría as u vez con la correlación positiva encontrada en este estudio entre la expresión emocional necesaria cuando se enfrenta un evento estresante de esta naturaleza, y el bienestar psicológico.

Palabras Clave: ruptura de pareja, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, adultez joven, estrategias de evitación, apoyo social.