

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología
Trabajo de Grado



IMPLICACIONES NEGATIVAS EN RELACIONES DE PAREJAS CON DEPENDENCIA
EMOCIONAL

Trabajo de grado

San José de Cúcuta

2020-I

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud
Departamento de Psicología
Trabajo de Grado



IMPLICACIONES NEGATIVAS EN RELACIONES DE PAREJA CON DEPENDENCIA
EMOCIONAL

Trabajo de grado

Psicólogos en formación:
Keimer Johan Gómez Cañizarez
Oscar Suárez Arévalo

San José de Cúcuta

2020-II

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstrac	9
Agradecimientos.....	10
Introducción	11
Formulación del problema	13
Planteamiento del problema.....	13
Descripción del problema	15
Justificación	21
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos	23
Marco teórico	24
Capítulo I: Relaciones de pareja.....	24
Capítulo II: Dependencia emocional	31
Capítulo III: Autoestima y habilidades sociales.....	51
Estado del arte.....	62
Investigaciones locales.....	62
Investigaciones nacionales	64
Investigaciones internacionales	67
Metodología	71
Enfoque	72
Diseño	73
Categoría #1	76

Subcategorías.....	76
Categoría #2	77
Subcategorías.....	77
Descripción del proceso de análisis de contenido	78
Presentación de resultados	79
Citation metadata.....	85
Análisis de interpretación	112
Análisis cualitativo de la categoría de Dependencia Emocional y sus subcategorías.	112
Análisis cualitativo de la categoría de Dependencia Emocional en parejas y sus subcategorías.....	116
Discusión.....	121
Conclusiones	126
Recomendaciones.....	128
Referencias bibliográficas.....	130
Anexos	139
Anexo A. Ficha de resumen.	139
Anexo B. Matriz de categoría por unidad de análisis.....	139

Índice de tablas

Tabla 1. Artículo 01.....	79
Tabla 2. Artículo 02.....	81
Tabla 3. Artículo 03.....	81
Tabla 4. Artículo 04.....	82
Tabla 5. Artículo 05.....	83
Tabla 6. Artículo 06.....	84
Tabla 7. Artículo 07.....	85
Tabla 8. Artículo 08.....	86
Tabla 9. Artículo 09.....	87
Tabla 10. Artículo 10.....	88
Tabla 11. Artículo 11.....	89
Tabla 12. Artículo 12.....	90
Tabla 13. Artículo 13.....	91
Tabla 14. Artículo 14.....	93
Tabla 15. Artículo 15.....	94
Tabla 16. Artículo 16.....	95
Tabla 17. Artículo 17.....	96
Tabla 18. Artículo 18.....	97
Tabla 19. Artículo 19.....	98
Tabla 20. Artículo 20.....	99
Tabla 21. Artículo 21.....	100
Tabla 22. Artículo 22.....	101
Tabla 23. Artículo 23.....	102
Tabla 24. Artículo 24.....	103
Tabla 25. Artículo 25.....	105
Tabla 26. Artículo 26.....	106

Tabla 27. Artículo 27 107
Tabla 28. Artículo 28..... 108
Tabla 29. Artículo 29 109
Tabla 30. Artículo 30..... 110
Tabla 31. Matriz de categoría por unidad de análisis categoría Dependencia emocional 112
Tabla 32. Matriz por unidad de análisis categoría Dependencia emocional en parejas 116

Índice de anexos

Anexo A Ficha de resumen139
Anexo B Matriz de categoría por unidad de análisis 140

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal, analizar la dinámica asociada a las implicaciones negativas que se generan en las relaciones de pareja con dependencia emocional, y cómo estas repercuten en las principales áreas de funcionamiento de los implicados, a través de una revisión documental de artículos científicos y trabajos de grado. El enfoque seleccionado para el actual proyecto investigativo es de tipo cualitativo, con un diseño descriptivo transversal. La información recopilada fue organizada por medio de una ficha de trabajo de tipo resumen. A partir de dicha información, se procede a realizar el análisis, el cual fue desarrollado a partir de una matriz de categoría por unidad de análisis. Los resultados más significativos se mencionan en las conclusiones, dentro de las cuales se destaca que las afectaciones más significativas se presentan en las áreas personal (baja autoestima) y familiar y social (ausencia de redes de apoyo). Las implicaciones negativas a nivel cognitivo se manifiestan en distorsiones cognitivas, ideas irracionales y a nivel emocional, en la inestabilidad y ambivalencia emocional. Finalmente, la afectación más considerable en la dinámica de pareja se presenta en abuso o violencia psicológica, aumento de conductas desadaptativas como la colopatía y disminución de autonomía.

Palabras clave: Dependencia emocional, relación de pareja, estilo de crianza, apego.

Abstrac

The main objective of this research is to analyze the dynamics associated with the negative implications that are generated in relationships with emotional dependence, and how these affect the main areas of functioning of those involved, through a documentary review of articles scientific and degree works. The approach selected for the current research project is qualitative, with a cross-sectional descriptive design. The information collected was organized by means of a summary type worksheet. From this information, the analysis is carried out, which was developed from a matrix of category per unit of analysis. The most significant results are manifested in the conclusions, within which it stands out that the most significant affectations appear in the personal (low self-esteem) and family and social areas (absence of support networks). The negative implications at the cognitive level are manifested in cognitive distortions, irrational ideas and at the emotional level, in emotional instability and ambivalence. Finally, the most considerable affectation in the couple's dynamics is presented in abuse or psychological violence, an increase in maladaptive behaviors such as colopathy and a decrease in autonomy

Keywords: Emotional dependence, couple relationship, parenting style, attachment

Agradecimientos

La presente investigación es el reflejo de la constancia, perseverancia, esfuerzo, dedicación y disciplina que se ha tenido durante el desarrollo del proyecto y la formación académica de estos años; aspectos que han fortalecido habilidades y competencias para el que hacer psicológico dentro de nuestra próxima etapa profesional.

Al llegar a este punto, hemos contado con la valiosa colaboración de quienes han hecho parte de este proceso, y que con su apoyo han contribuido con aportes significativos para la realización y ejecución de esta investigación, motivo por el cual les extendemos un agradecimiento: a personas del cuerpo de docente de la Universidad de Pamplona, programa de psicología, quienes por medio de asesorías han contribuido en el avance de nuestra investigación. Finalmente, agradecimiento especial a nuestro director Darwin Quintero. A él gracias por su orientación y colaboración.

Un reconocimiento especial para nuestros padres, quienes han sido nuestro pilar más valioso; que gracias a sus esfuerzos y dedicación han logrado hacer de nosotros dos personas con calidad humana y con formación universitaria, a puertas de ser psicólogos profesionales, hecho con el que nuestros padres han soñado hacerlo realidad y lo han logrado.

Infinitas gracias a ellos, les debemos todo lo que somos hoy en día.

Introducción

La dependencia emocional es un constructo psicológico que ha cobrado importancia en la sociedad en las últimas décadas, debido en parte a la necesidad de establecer relaciones interpersonales sanas y adecuadas. En la literatura teórica de la actual temática abordada no se encuentran índices de prevalencia, pero se infiere que una proporción significativa de individuos presentan dependencia emocional, debido a comportamientos y conductas desadaptativas llevadas a cabo en sus relaciones de pareja. Frente a la dependencia emocional, (Castelló, 2005), la define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas, así mismo, refiere que la dependencia emocional 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.

La incidencia de esta condición no tiene aproximaciones considerables a nivel general. Se han realizado estudios que resultan siendo sectorizados; tal parece que no existen índices que evidencien cifras de personas que presenten dependencia emocional a nivel nacional o internacional. Dicho fenómeno se presenta en parte, debido a que esta condición no se le da la trascendencia necesaria en cuestiones de diagnóstico, de manera que les permita a los profesionales de salud categorizarla de tal manera. Respecto a los pocos estudios disponibles, se toma como referencia un estudio realizado en España por (Jaller, Lemos, 2009), en el cual se declara dependiente emocional al 49.3% de las personas entrevistadas y en su versión más severa, el 8.6%,

siendo más frecuente en mujeres. Este cuadro de dependencia emocional presenta una incidencia en personas jóvenes de 16 a 31 años del 42.6%, donde el 74.8% son mujeres y el 25.2% hombres.

Además, la dependencia emocional presenta una serie de características que afectan a los individuos desde sus principales dimensiones: Cognitiva, emocional, motivacional y conductual. Dichas características tienden a ser variables y son relativas en términos de intensidad, pues la dependencia emocional no se manifiesta con un mismo patrón en todos los individuos. Para comprender este hecho, se debe mencionar que el origen de la dependencia emocional no es uno en específico, pues este va desde el tipo de apego desarrollado durante la niñez, los estilos de crianza parentales, las carencias emocionales en la niñez, entre otros. Esta condición cobra mayor importancia cuando se presenta dentro de una relación de pareja, debido a las afectaciones que esta produciría a la dinámica de pareja, y las afectaciones individuales que esta traería a ambas partes.

Para llevar a cabo la investigación, se ha seleccionado el enfoque cualitativo de la investigación, con un diseño descriptivo transversal. La información a partir de la cual se realiza el análisis, discusión crítica y conclusiones, se obtiene a partir de una revisión documental, la cual consta de 30 estudios, entre artículos de investigación y trabajos de grado, a partir de los cuales se seleccionan los datos e información más importante a través de una ficha de resumen. Posteriormente se utiliza una matriz de doble entrada, a partir de la cual se procede con el análisis de la información recolectada.

Formulación del problema

¿Qué implicaciones negativas se generan en las relaciones de pareja cuyos integrantes presentan dependencia emocional?

Planteamiento del problema

Las emociones hacen parte de nuestro diario vivir, debido a que se encuentran inmersas en cada experiencia que obtenemos cotidianamente. Vivenciamos emociones a partir de nuestros pensamientos y de nuestras conductas, y estas dos variables a su vez, dependen de la emoción. Existen diferentes tipos de emociones, las cuales se clasifican en positivas y negativas. A partir de la experimentación de diferentes situaciones, nuestras emociones se manifiestan a nivel corporal, cual es una respuesta adaptativa. Las emociones a su vez son un producto de las relaciones interpersonales que establecemos con las diferentes personas con las cuales tenemos algún tipo de contacto a través de nuestro ciclo de vida.

Evidentemente, las emociones pueden modificar nuestro de estado de ánimo, llegando incluso a producirnos ambivalencia emocional. Como se ha mencionado anteriormente, las emociones están determinadas en parte por la interacción que tenemos a nivel ambiental e interpersonal. Esta última interacción se constituye por amigos, familiares, y parejas. Frente a las relaciones con estas últimas, (Aguirre, 2010), hace referencia al diccionario APA, quien define la relación de pareja,

textualmente, de la siguiente manera: “Relación entre dos individuos que se caracteriza por un comportamiento de afiliación estrecho entre ambos, reacción emocional a la separación o a la pérdida y una mayor respuesta social al reunirse”. De manera que, al existir la unión de dicha pareja bajo las bases afectivas, buscarán compartir un proyecto de vida. De esta manera, el ideal de pareja se encontraría en la individualidad e independencia de su desarrollo personal, de forma que su autonomía emocional no dependa de su pareja, ni de los factores externos que engloben a esta.

La dinámica en la cual se hace referencia en el planteamiento anterior, se presenta en una baja proporción dentro de las relaciones de pareja, debido a diferentes factores, entre ellos, el tipo de crianza que sus padres utilizaron en su niñez, a partir de los cuales desarrollaron comportamientos desadaptativos, y estilos de vida disfuncionales. En esta dinámica de pareja, se suelen presentar una serie de conflictos que terminan por afectar la relación entre dichos individuos. Tal es el caso de la dependencia emocional, la cual, por lo general, se genera en uno de los dos individuos que conforman la relación, pero que incluso llega a afectar el desarrollo personal de ambas partes implicadas.

Ahora bien, en relación a la dependencia emocional, se han realizado diferentes estudios en los cuales se encuentra una incidencia considerable, y más cuando dichos individuos se encuentran dentro de una relación de pareja, en la que por lo general uno de ellos es dependiente emocional, hecho que repercute de manera negativa en la dinámica de pareja. Frente a la dependencia emocional, (Castelló, 2005), la define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas, así mismo, refiere que

la dependencia emocional 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.

Descripción del problema

La dependencia emocional es un término relativamente nuevo a nivel de investigación científica, y aún más, a nivel social. Si bien las relaciones de pareja a lo largo de la historia han contado con problemáticas y aspectos que amenazan su dinámica, en las últimas décadas este tipo de problemáticas se ha manifestado en torno al área emocional en especial. Esto en parte debido al grado de proximidad en el cual coexisten un gran porcentaje de parejas, hecho que les afecta y repercute en su independencia y autonomía, produciéndoles una necesidad mayor de contacto y control. Dicha necesidad ha aumentado en gran medida debido al auge de la comunicación informática, pues ahora las parejas están a solo un clic de saber en tiempo exacto, diferentes aspectos de la pareja, quien en muchos casos se ve limitada por estos hechos.

Es importante mencionar en este punto que no se tienen cifras reales a nivel general de la incidencia de la dependencia emocional en la población mundial o a nivel continental o nacional, pero teniendo en cuenta lo referenciado por (R. Armas 2018), según el Instituto Peruano de Psicoterapia, la dependencia emocional afecta mayormente a mujeres en un 75%, que a los varones. Ahora bien, a nivel nacional se encuentra un estudio realizado con 569 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín con respecto al perfil cognitivo de la dependencia

emocional (Hoyos, Jaramillo, González, Díaz y Ossa, 2010). Éste arrojó como resultado que la dependencia emocional se presenta en 24.6 % de los estudiantes evaluados.

Tomando en cuenta las cifras en cuanto a incidencia, se toma como referencia un estudio realizado en España por (Jaller, Lemos, 2009), en el cual se declara dependiente emocional al 49.3% de las personas entrevistadas y en su versión más severa, el 8.6%, siendo más frecuente en mujeres. Este cuadro de dependencia emocional presenta una incidencia en personas jóvenes de 16 a 31 años del 42.6%, donde el 74.8% son mujeres y el 25.2% hombres. Cifra alarmante teniendo en cuenta que dicha dependencia no surge a partir de la conformación de una relación afectiva específica, lo cual sugiere que aún, después de finalizar tal relación, el individuo mantendrá los mismos esquemas emocionales desadaptativos que le harán presentar dependencia emocional una vez conforme una nueva relación sentimental-afectiva.

En relación a lo anterior, el Diccionario de Psicología APA 2010, como lo cita (Aguilera y Llerena, 2015), define a la dependencia emocional como “Estado en el que se espera intuitivamente o se busca activamente de otros para recibir apoyo emocional, o financiero, protección, seguridad o cuidado diario. La persona dependiente se apoya en los demás para recibir orientación, tomar decisiones y recibir cuidado”. Según esta definición, la dependencia emocional estaría determinada por falencias en la autonomía y en la independencia del individuo, lo cual permite inferir que dicha dependencia le haría depender no sólo a nivel emocional, sino en otras áreas y dimensiones también.

Por su parte, (Marta Arasanz, 2011), citada por (Aguilera y Llerena, 2015), expresa lo siguiente frente a la problemática a investigar:

La dependencia emocional equivale a una necesidad primaria como comer y beber. Este vínculo de subordinación y fanatismo encuentra en la pareja su escenario de desarrollo más común, cuando se necesita al otro para existir, o se pone en manos de alguien la felicidad, se entra sin querer en una dependencia emocional.

En este orden de ideas, se evidencia las implicaciones negativas que pueden resultar a partir de la dependencia emocional que presente un individuo, debido a que esta puede ser el equivalente a una necesidad primaria y al sentido de existencia. Al unirse estos dos componentes, la dependencia emocional podría comportarse entonces como una posible adicción, cuando carece del consumo de su necesidad y del sentido y motor de su vida (pareja). Al ser dependiente emocional, un individuo siente no poder valerse por sí mismo, de manera que necesita ayuda de su pareja para tener un buen estado de ánimo; estado de ánimo que presenta constantemente una irregularidad convertida en inestabilidad emocional.

Frente a lo anteriormente mencionado, cabe resaltar el planteamiento referenciado por (Medina, Moreno, Lillo, Guija, 2014), según los cuales sugieren que la dependencia implica siempre una necesidad de ayuda o asistencia para el desarrollo de las actividades que se precisan en la vida cotidiana. Y a esta situación de pérdida de la autonomía se puede llegar por razones de índole física o psíquica. De cualquier forma, estas personas estarían necesitadas de una ayuda asistencial importante para realizar los actos corrientes de la vida diaria y en algunos casos incluso las referentes al propio cuidado personal. Las limitaciones físicas, emocionales o intelectuales que

merman las capacidades y de autonomía y autogobierno son, desde una descripción estructural, la causa; el tipo de incapacidad es el efecto y los medios asistenciales y de cuidado la intervención que se ha de instaurar para paliar ese efecto de menoscabo.

Ahora bien, abordando la temática desde una perspectiva específica desde diferentes componentes del ser humano, (Castelló Blasco, 2005, Lemos y Londoño, 2006), mencionan que la dependencia emocional, 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 genera 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.

Por otra parte, en torno a las características específicas de la temática a abordar, (Joel, MacDonald y Shimotomai, 2010), mencionan los aspectos emocionales que involucra la independencia emocional. Según estos, una de las características fundamentales de la dependencia emocional es la inestabilidad emocional que suelen manifestar las personas que la presentan. En sus relaciones, tienden a presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan su frecuencia y poseen niveles más bajos de regulación emocional. Lo referenciado por los autores haría referencia a un estado de ambivalencia emocional que presentan los individuos, debido a los factores ajenos a su intervención, mediante los cuales se afecta su estado de ánimo, y sus emociones de tornan inestables y cambiantes.

A partir de la conceptualización de la dependencia emocional y algunas de sus variables, a continuación, se establece un argumento en torno a las causas de dicha condición en las relaciones de pareja. Frente a esto, (Laca y ceballos, 2017), en su artículo mencionan:

Las causas de la dependencia son discutibles, aunque gran parte de la literatura las sitúa dentro de la etapa de la infancia. Un constructo tradicional en la investigación de tal dependencia se ha centrado en la teoría del apego de Bowlby. Cada individuo viene al mundo con una disposición al apego y depende para su supervivencia de algunas personas que le suministran los cuidados, y es por ello probable que tales personas se conviertan en “figuras de apego”. El tipo de apego que cada individuo desarrolle posteriormente dependerá de sus experiencias con esas primeras figuras de apego. Bowlby distinguía tres modos de apego: seguro, ansioso y evitativo, a los que se vendría a sumar un cuarto estilo, al que Main y Solomon (1986) denominaron “desorganizado”.

De esta manera, la dinámica familiar se considera de gran importancia dentro del desarrollo del individuo, y en especial el tipo de crianza que aporten los padres o los cuidadores, el cual le servirá de base para conformar su personalidad. En caso de utilizarse un estilo de crianza inadecuado, al niño se le dificultará establecer vínculos afectivos sanos, adecuados, y consecuentemente esto repercutirá en su desarrollo, en especial en la etapa de la adolescencia y en sus primeras experiencias afectivas-sentimentales.

Dentro de las consecuencias que se generan a partir de la dependencia emocional, (Ochoa, 2009), referencian un planteamiento de (Mellody, 2009), quien considera que la persona que es dependiente, al identificar comportamientos sospechosos en su pareja y que esta a su vez pierde

importancia en la relación, comienza a darle un giro a sus pensamientos y fantasea con esto. Indica además que la persona dependiente refleja en su momento presente, lo vivenciado durante su niñez, recordando de esta manera a la persona quien le llegó a generar algún tipo de afectación y le llegó a rechazar o abandonar. En dicho momento, comienza a ver a su pareja como su héroe, en el cual puede encontrar la seguridad de la que carece. Pero, en situaciones donde esta seguridad se ve amenazada y comienza nuevamente a experimentar afectación en sus emociones, la tolerancia del dependiente tiende a disminuir, es entonces cuando realiza todo lo posible para evitar que su relación termine.

Finalmente, se considera importante realizar una diferenciación entre dos constructos, los cuales pueden ser confundidos con cierta frecuencia. Dependencia e interdependencia, dentro de su definición, no se conciben de manera similar. Frente a esto, (Laca y Ceballos, 2017) mencionan:

La proximidad con otros, que puede generar atracción o rechazo, es la condición previa para el establecimiento de cualquier tipo de interdependencia (Javaloy y Vidal, 2007). Al revisar diversas investigaciones, Baumeister y Leary (1995) defienden la existencia de un fuerte impulso en las personas para establecer y mantener relaciones interpersonales significativas y duraderas a lo largo de sus vidas. La interdependencia es entendida como la asociación entre dos personas que influyen una en la vida de la otra de manera consistente (Baron y Byrne, 2011).

De manera más específica, y contextualizando a las relaciones de pareja, estos autores manifiestan que en las relaciones de pareja la interdependencia óptima ha de basarse en el respeto de la individualidad de cada uno, así como en la aportación de las contribuciones afectivas y los apoyos saludables que beneficien al vínculo. Menciona además que, en cambio, en las

dependencias sentimentales o emocionales, la interdependencia afectiva es un fenómeno silente, poco estudiado y de elevada prevalencia que emerge en forma de equivalentes sintomáticos tales como depresión reactiva, trastorno obsesivo, síndromes desadaptativos, etc.

Justificación

La presente investigación se realiza principalmente debido a la motivación de dar a conocer la dependencia emocional, problemática que en la actualidad permea gran parte de la población, y que, a su vez, amenaza con desestabilizar las relaciones de pareja, y, por consiguiente, los proyectos de vida de las personas implicadas en dichas relaciones disfuncionales. Además, la necesidad de investigar acerca de esta temática surge a partir del poco abordaje que se le ha dado. Este ha sido tan escaso, que con poca frecuencia se trabaja en congresos, en manuales de psicología o psiquiatría, o demás medios donde puedan dar a conocer la dependencia emocional. Dicha necesidad se ve apoyada por Riso (2003), el cual refiere que la mitad de las consultas psicológicas se deben a problemas ocasionados o relacionados con la dependencia patológica interpersonal, principalmente con la pareja.

En torno a la incidencia, (R. Armas 2018), menciona que, según el Instituto Peruano de Psicoterapia, la dependencia emocional afecta mayormente a mujeres en un 75%, que a los varones. Ahora bien, a nivel nacional se encuentra un estudio realizado con 569 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín con respecto al perfil cognitivo de la dependencia emocional (Hoyos, Jaramillo, González, Díaz y Ossa, 2010). Éste arrojó como resultado que la

dependencia emocional se presenta en 24.6 % de los estudiantes evaluados. Así mismo, en este estudio se arrojan resultados de una proporción de 74.6 % de mujeres con dependencia emocional, lo cual reafirma un planteamiento de Castello, quien refiere que la mujer es más propensa a padecer este fenómeno por la unión entre factores tanto biológicos como socioculturales. Allí señala además que, generalmente, el sexo femenino se siente más dependiente emocionalmente, esto debido en gran parte a la naturaleza biológica a nivel cerebral de la mujer, a las cuales les predomina el cerebro emocional, más que el racional.

A partir de la necesidad establecida, se evidencia la importancia de investigar acerca de la temática propuesta. Dicha importancia surge de parte de los investigadores a partir de un análisis que se realiza a las dinámicas de pareja en la actualidad, donde se evidencia en una gran proporción, parejas disfuncionales donde uno o en el peor de los casos los dos individuos mantienen conductas disfuncionales que les genera afectaciones a nivel emocional y en sus diferentes áreas de funcionamiento, llevándoles en algunos casos a desarrollar algunos trastornos psicológicos y limitándoles en el desarrollo de su proyecto de vida.

A su vez, se desea generar un impacto significativamente positivo en varios ámbitos, así como aportes que refuercen la veracidad de la información aquí descrita. Lo anterior, primeramente, en beneficio de la psicología, aportando de esta manera información calificada para la temática de Dependencia Emocional y todo lo que a esta concierne. En segundo lugar, de manera que el aporte de dicha información, sea de gran utilidad para los psicólogos/as en formación quienes deseen tomar como referencia esta investigación; y en el mejor de los casos, profundizarla. De esta manera el impacto estaría dirigido hacia la Universidad de Pamplona.

Finalmente, se pretende generar un impacto positivo a nivel social, a partir de la cartilla informativa que se propone crear, enfocada en la mitigación y afrontamiento de la dependencia emocional. A partir de la información recopilada en la revisión documental, se podrán seleccionar estrategias psicoeducativas que le permitan a las personas revisar las características que presentan los dependientes emocionales, de manera que logren evidenciar si presentan dicha condición. Por último, con el fin de seguir diferentes recomendaciones que allí se aporten, de modo que logren afrontar de manera más funcional y adaptativa si presentan dependencia emocional.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la dinámica asociada a las implicaciones negativas que se generan en las relaciones de pareja con dependencia emocional, a través de una revisión documental, con el fin de evidenciar la repercusión que tienen estas en las principales áreas de funcionamiento de los implicados.

Objetivos Específicos

Identificar las principales afectaciones en el área personal, familiar y social en los individuos que conforman la relación de pareja con dependencia emocional por medio de una revisión documental con el fin de comprender el impacto negativo que genera en dichas áreas.

Describir las principales causas de la dependencia emocional a través de un análisis de contenido con el fin de mencionar cómo estas afectan los futuros vínculos afectivos de los individuos.

Determinar las principales características a nivel cognitivo y emocional que se presentan los individuos con dependencia emocional, por medio de una revisión documental, en pro de abarcar las diferentes dimensiones de dicha problemática.

Indicar las principales afectaciones negativas que se presentan en las relaciones de pareja con dependencia emocional, por medio de una matriz de doble entrada con el fin de evidenciar de qué manera dicha dependencia afecta la dinámica de estas.

Marco teórico

Capítulo I: Relaciones de pareja

El ser humano, como ser social, con necesidades de afecto, durante su ciclo de vida desarrolla su componente emocional para satisfacer dicha necesidad. En un principio este afecto lo encuentra en sus padres durante su niñez y principios de la adolescencia, pero, posteriormente, sus necesidades de afecto se trasladan hacia una potencial pareja con la cual puedan establecer un vínculo emocional-afectivo. Al existir una unión entre dos personas, estableciendo este vínculo,

dichos individuos se encontrarán dentro de una relación de pareja, la cual estará determinada por múltiples factores que le harán prosperar o fracasar, según como lleven a cabo esta dinámica de pareja.

Frente al concepto de pareja, (Pérez, Estrada y Pacheco, 2007), refiere que la pareja es una organización social que se diferencia de la familia en una época histórica relativamente reciente; cumple una serie de funciones en el entramado social y por ello tiene reglas y prescripciones de rol. Sobre este fondo social e histórico, el mundo externo, se construye el mundo interno de representaciones; representación social, la cual provee a los sujetos de una estipulación en cuanto a la relación familiar y matrimonial mediante la cual reciben su inscripción en las leyes de parentesco y en la continuidad histórica y la representación del objeto-pareja se construye desde el nacimiento tomando como prototipo a la pareja parental.

Además, allí aportan un planteamiento de Soler y Conangla (2005), quienes mencionan que la relación de pareja supone explorar el mapa emocional del otro, ir captando sus límites y también detectar las fronteras y las barreras que ha alzado; tener activada la sensibilidad para darnos cuenta hasta qué zona su yo nos deja acceder sin incomodarlo y cuando se siente invadido o amenazado. Este aprendizaje empático va a ser uno de los aspectos básicos para convivir en armonía.

Basándose en lo anterior, para poder establecer unos vínculos sanos que permitan vivir en armonía con la pareja, se considera importante desarrollar unas bases esenciales durante el ciclo de vida, de manera que los individuos cuando decidan iniciar una relación de pareja, cuenten con comportamientos mayormente adaptativos, que le permitan desarrollar su vida en pareja y les permitan complementarse en diferentes dimensiones como en lo físico y emocional, pudiendo generar dentro de sí una estabilidad que les porte bienestar. Frente a esto, (Blandón y López. 2016) mencionan:

En tal sentido, existe un amplio espectro de relaciones que se configuran en el transcurso de la vida de las personas, entre las cuales está la relación de pareja, que permite que las personas ofrezcan y reciban valoración intelectual, emocional y física (Cervantes, 2011). Para De la Espriella (2008), este vínculo es significativo, supone una estabilidad temporal, consensos, características definitorias y proyecciones futuras y según Díaz-Morfa (1998), la relación de pareja es, “relación prolongada en el tiempo, capaz de poder soportar e intentar superar el conflicto.

Ahora bien, es importante dejar claridad que no todos los individuos se encuentran dispuestos a establecer este tipo de relaciones con potenciales pareja, y esto se puede deber a diferentes motivos que varían de un individuo a otro. (R. Armas 2018) aporta unas cifras, donde menciona que, en Campeche, población del estado de México, el 38.4% de la población de hombres son solteros, el 57.2% está unidos y el 4.2% está desunidos; en lo que respecta a las mujeres, el 31.0% son solteras, el 57% están unidas y el 10.8% están desunidas. Además, la edad mediana de los contrayentes a matrimonio civil es de 24 años en hombres y 22 años en mujeres y la edad mediana de divorcios es de 35 años en hombres y 33 en mujeres.

Con los datos anteriormente mencionados, se da a entender que las relaciones de pareja se dan en una gran proporción en la mayoría de la población joven y en la etapa de la adultez, pero a su vez, se da a entender que el establecer relaciones de pareja cada vez conlleva mayor complejidad, debido a múltiples factores tanto culturales como ambientales. El estrés conforma uno de los principales motivos por los cuales una relación de pareja puede llegar a ser conflictiva y puede fracasar. A nivel cultural, el cambio en los roles de género también conforma un motivo principal dentro de los fracasos de las relaciones de pareja.

Siguiendo este orden de ideas, (R. Armas 2018) además aporta lo planteado por Koski y Shaver (1997), quienes afirman que las relaciones románticas adultas están influenciadas por la historia

de apego del individuo, plantean además que los hombres y mujeres difieren en la forma en que sus experiencias en las relaciones de apego afectan el grado de satisfacción que experimentan. Para poder comprender esto, es necesario tener en cuenta que, para el ser humano, más que para otra especie, la necesidad de afecto, de cuidado, de compañía, incluso de apego, son necesarias a tal punto que pueden llegar a ser primordiales para la conservación de la especie.

Teniendo en cuenta que la conformación de una relación de pareja sana puede resultar una dinámica compleja debido al historial personal de cada individuo, se considera necesario aportar algunas cifras en torno a dicha dificultad y en lo que puede llegar a desencadenar en términos negativos. Según (R. Armas 2018) el estudio epidemiológico de salud mental realizado en la costa peruana por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi en el 2006, informa que el motivo principal de ideación e intento suicida en los peruanos, es debido a los problemas con la pareja, es decir, 35,1% y 47,9% respectivamente, ya sea en hombres como en mujeres.

Por su parte, para (Capafons y Sosa, 2015) la relación de pareja y las habilidades interpersonales van de la mano. Para estos, la evaluación y la terapia de parejas son inimaginables sin los aspectos que se tratan en el ámbito de las habilidades sociales (comunicación, asertividad, empatía, etc.). Además, mencionan que poco se podría entender el concepto de amor (emoción nuclear en la pareja actual, al menos en gran parte del mundo), sin entender el mundo de la interrelación entre seres humanos.

Para estos autores, la intimidad y el compromiso significan dos aspectos importantes para una relación de pareja efectiva. Refieren que el ser humano encuentra intimidad cuando existe el deseo de promover el bienestar de la persona amada; sentimientos de felicidad junto a la persona amada; apoyo emocional recíproco; comunicación íntima, entendimiento y conocimiento mutuo; deseos

de compartir (tiempo, actividades, amigos, objetos, etc.) Es el deseo de estar con la persona con la que formamos la pareja. Deseo es, por tanto, un ingrediente que da vivacidad a la relación de pareja y que fomenta un apego saludable.

Adentrándonos en términos positivos, podemos establecer que existe una variedad en la manera en como las personas responden ante sus relaciones de pareja. En el caso de la persona equilibrada, esta defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás. Según (Capafons y Sosa, 2015), una persona equilibrada es la más indicada para sostener una relación de pareja sana y funcional. Estos mencionan lo siguiente:

El mensaje es "esto es lo que pienso, siento. Yo estoy bien, tu estas bien". El pensamiento es "no permito que te sitúes por encima de mí y no voy a atacar para que tu estés por debajo de mí". La meta es ser libre, no esclavizar a nadie y equilibrar logro con aceptación. Las personas equilibradas en las relaciones interpersonales transmiten seguridad, cuidado y comprensión.

El estilo de persona que describen estos autores, es el que la Psicología defiende como forma más saludable en el ámbito de las relaciones interpersonales, pues se fundamenta en la capacidad de acordar combinando la capacidad de persistir con la de aceptar. La comunicación positiva (el dialogo), la toma de perspectiva del otro (la empatía) y la capacidad de manejar la discrepancia (la solución de conflictos) se presentan como elementos esenciales para un estilo equilibrado en una relación de pareja equilibrada.

En otros términos, positivos, se considera que el bienestar de una relación de pareja va más allá del gusto, de la atracción o en el mejor de los casos, del amor que se profesen. (Alzugaray y García, 2015) sugieren que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos: 1) satisfacción-instrumental, que implica la satisfacción de necesidades básicas como la comida, el vestido y el dinero; 2) satisfacción-emocional, es decir, el apoyo social, la intimidad y la

sexualidad; 3) satisfacción-lúdica, que corresponde a actividades de esparcimiento que provocan bienestar. De esta manera podemos comprender mejor el por qué la dificultad de mantener una relación sana y equilibrada, pues en su mayoría, los individuos no tienen en cuenta estos aspectos, debido al paradigma tradicional acerca de que, para ser feliz en una relación de pareja, basta con sólo profesarse amor el uno al otro.

Por otra parte, (Capafons y Sosa, 2015) referencian además un estudio de Hazan y Shaver (1987) en Estados Unidos, en el cual se reportó que las personas con apego seguro describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. Solían experimentar el amor como un estado que puede tener altibajos, pero que en general se mantiene constante. Junto con lo anterior, tendían a tener relaciones de más largo plazo. En contraste, las personas con apego ansioso se encontraban más proclives a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema. Por su parte, las personas con apego evitativo describían sus relaciones caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales.

Ahora bien, teniendo en cuenta las dificultades a nivel emocional que se pueden presentar dentro de una relación de pareja, cabe en este punto mencionar que, a partir de dichas dificultades, el o los individuos que conforman dicha relación, pueden desarrollar comportamientos patológicos y disfuncionalidad en sus emociones, debido a los conflictos que pueden estar vivenciando en la dinámica de pareja, pero también a los esquemas desadaptativos a nivel emocional que ha adquirido en la niñez. Frente a esto (F, Contreras, 2016) referencia la teoría de Bowlby (1983), quien define el apego como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la

conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo”.

En últimas, el amor puede convertirse en necesidad y generar conflictos, como en el caso de los dependientes emocionales que desarrollan patrones de vinculación disfuncional. Según (De La Villa y Sirvent, 2018) la interrelación puede derivar en apego dependiente con la manifestación de síntomas psicopatológicos de merma de la autonomía personal, necesidad excesiva del otro, síntomas de abstinencia y craving en su ausencia, naturaleza desiderativa de las experiencias y otros signos denotativos. Menciona además que en la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas

Finalmente, se trae a colación un planteamiento de (Momene, Estevez, Pérez, Olave y Iruarrizaga, 2020) acerca de la dependencia emocional en la relación de pareja, la cual la definen como:

Patrón de necesidades emocionales insatisfechas en la infancia que intentan cubrirse de manera desadaptativa a través de la pareja. Manifiestan una necesidad de contacto continuo y excesivo hacia la pareja, pensamientos obsesivos entorno a ella y deseos de exclusividad (Moral, Sirvent, Ovejero y Cuetos, 2018; Sirvent y Moral, 2018), llevándoles a vivir las relaciones de manera intensa y posesiva (Moral y Sirvent, 2014). Además, priorizan a la pareja sobre cualquier otra cosa y muestran un intenso terror a la soledad, miedo a dejar de ser queridos, abandonados o sentirse menos prioritarios (Castello, 2019), que les lleva a emplear un amplio repertorio de estrategias retentivas (Riso, 2014) y a adquirir comportamientos de sumisión (Castello, 2012).

Capítulo II: Dependencia emocional

La Dependencia Emocional es un término relativamente nuevo en la literatura psicológica, como también en el conocimiento a nivel cultural. A continuación, se describe la Dependencia Emocional, desde los componentes generales hasta los más específicos, iniciando por la concepción de la relación de pareja. Para (Aguilera y Llerena, 2015) la relación de pareja o vínculo de pareja es definida según el Diccionario APA, 2010 como: “relación entre dos individuos que se caracteriza por un comportamiento de afiliación estrecho entre ambos, reacción emocional a la separación o a la pérdida y una mayor respuesta social al reunirse” De esta manera, al unirse las personas con el componente del amor para formar una pareja y desarrollar un proyecto de vida, sintiéndose comprometidas buscarán la estabilidad en la relación, combinando entre otros aspectos necesarios: la organización, el respeto a la individualidad, la seguridad, la sexualidad y desarrollo personal, concomitante al desarrollo en pareja.

Por su parte, (Nuñez M, 2019) referencia un planteamiento de Pérez (2015), según el cual establece lo siguiente:

La dependencia emocional es una postura psicológica que muestra diversos rasgos: sensación de no poder vivir sin la otra persona, autoestima es baja o muy baja, ansiedad, idealizar al otro, miedo a la ruptura de la relación con la pareja, ser autosuficiente sin la otra persona, sentimientos de culpa, vacío o preocupación, papel que adoptas es el de sumisión, la pareja está por encima de todo y necesidad de aprobación.

Dando continuidad al planteamiento anterior, en este caso, Congost, S. (2013) la concibe de manera perjudicial la Dependencia Emocional, en torno a la sumisión que ejerce el poder de dominio sobre el otro. Congost la define de la siguiente manera:

Es una relación perjudicial desfavorable y peligro entre dos. Hay ocasiones en que las personas pueden tener una relación de pareja por decisión o por necesidad, o el simple hecho de tener miedo a la soledad haciendo de su vida un ambiente hostil y de inseguridad emocional, rindiendo así pleitesía exagerada, muchas veces con tal de que uno se sienta superior a otro, ejerciendo así el poder del dominio sin respetar derechos y particularidades que cada uno lo convierte en un ser especial.

Existen autores que consideran que la Dependencia Emocional radica en las necesidades insatisfechas desde nuestra niñez, que a su vez estas nos han hecho desarrollar durante nuestros diferentes ciclos de vida, comportamientos disfuncionales. Tal es el caso de Castelló, quien es referenciado por (Nuñez M, 2019) Castelló define la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Además, menciona que la dependencia emocional involucra una serie de aspectos en la vida del individuo como lo son el aspecto cognitivo, emocional, motivacional y

comportamental, los cuales están orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal. Estos entonces vendrían implicando una serie de creencias erróneas acerca de la idea del amor, de la dinámica de pareja y de sí mismo.

La Dependencia Emocional además de presentarse como necesidades insatisfechas, según (Marta Arasan Roche 2011), citado por (Aguilera y Llerena, 2015), la D.E. también se podría presentar como una necesidad primaria como lo son la de comer y beber. Según esta, el vínculo de subordinación y fanatismo que se establece, logra encontrar en la dinámica de pareja su mejor desarrollo, en especial, cuando se necesita del otro para existir, o la felicidad depende del otro y se pone en manos de este. Para entonces, según esta autora, se entraría en una Dependencia Emocional sin intención alguna.

Por otra parte, en torno a las diferencias de género, (Castelló, 2005) expresa que la dependencia es más frecuente en mujeres, debido a una mezcla de factores culturales y biológicos. Por tal motivo, desde el componente biológico, la mujer presenta una tendencia mayor a ser empáticas y a vincularse afectivamente en un grado mayor a la de los hombres. En tal caso, esta dinámica se puede tornar de manera contraproducente para las mujeres, debido a que presentarían un mayor grado de vulnerabilidad emocional. Caso contrario a los hombres, los cuales biológicamente, cuentan con una capacidad mayor de desvincularse afectivamente de otros individuos, lo cual los hace tener un grado mayor de individualidad, independencia y autonomía emocional.

Dentro de las dependencias a nivel interpersonal, no solo encontramos la enfocada en el componente emocional, sino también existe un tipo de dependencia en la cual el individuo depende de sus pares para tomar decisiones o encontrar en estos el apoyo social. Tal como lo menciona (F. Laca y J. Ceballos, 2017), quien, al analizar diversos cuestionarios relacionados con la dependencia, ha encontrado dos dimensiones subyacentes. Una es la dependencia instrumental, la otra, dependencia emocional. La primera se caracteriza por la búsqueda de apoyo social, falta de iniciativas propias y dificultad para tomar decisiones; la emocional, a su vez, se caracteriza por demandas afectivas excesivas y relaciones de pareja desequilibradas por la idealización y la sumisión a la pareja. En cuanto a la Dependencia Emocional, se vendría considerando como una necesidad excesiva de la presencia del sujeto a depender.

Las causas de la dependencia son discutibles, aunque gran parte de la literatura las sitúa en la infancia. Un constructo tradicional en la investigación de tal dependencia se ha centrado en la teoría del apego de Bowlby. Allí menciona que cada individuo viene al mundo a la vez que posee una disposición al apego y depende para su supervivencia de algunas personas que le suministran los cuidados, y es por ello probable que tales personas se conviertan en "figuras de apego". El tipo de apego que cada individuo desarrolle posteriormente dependerá de sus experiencias con esas primeras figuras de apego.

Según (J. Momene y A. Estevez, 2018), uno de los posibles factores relacionados con el origen de la dependencia emocional se sitúa en las carencias afectivas tempranas y, en algunas ocasiones, en el maltrato emocional y/o físico en la infancia. Las experiencias tempranas con los cuidadores primarios influirán en futuras relaciones. A través de la dependencia emocional intentan cubrir desadaptativamente dichas necesidades emocionales insatisfechas originadas en la infancia, siendo la pareja quien les proporciona satisfacción y seguridad personal. Así, el apego adulto, fruto de los

estilos parentales vividos, podría ser un factor fundamental en la dependencia emocional hacia la pareja y en la permanencia en relaciones de pareja abusivas.

En el caso de los dependientes emocionales, si muchas de estas experiencias tempranas son negativas, estos pueden adquirir esquemas de ellos mismos y pautas de interacción con los otros disfuncionales o desadaptativos que pondrán en práctica en la vida adulta, creando así una manera desequilibrada de relacionarse desde los primeros años de vida (Castello, 2005). Los esquemas son estables y duraderos en el tiempo y sesgan las interpretaciones realizadas de posteriores acontecimientos. Debido a estas experiencias infantiles negativas, la persona dependiente asumirá que las personas podrían dirigir hacia ellos continuos abusos psicológicos y físicos semejantes a sus vivencias infantiles, resultándole muy difícil escapar ya que lo que realmente sería insoportable sería la ruptura y la soledad que esto conllevaría.

Causas de la dependencia emocional

(Nuñez M., 2019) Castello (2005), clasifica 4 factores y son:

Privaciones afectivas tempranas:

La falta de incentivos como halagos, felicitaciones, aprecio y demostraciones de cariño tales como caricias, mimos provenientes de individuos de gran importancia; el dependiente tiene la necesidad de agradar, de ser sumiso para rendirle tributo a su pareja y ha asumido que hay que querer a personas a las cuales se les ruega por atención.

Origen externo de autoestima:

Este está asociado con la vinculación afectiva en la infancia con sus figuras significativas. Esto quiere decir que por más que estas figuras hayan dirigido sentimientos negativos hacia ellos, estos

han seguido buscando su afecto y aprobación. En este caso, el dependiente no tiene una fuente interna de autoestima y sólo busca la externa (pues continúa buscando afecto ya que se mantiene vinculado).

Factores biológicos:

Este factor puede tener relación si existe antecedentes familiares con cualquier tipo de adicciones, problemas neurológicos que se inclinen a la ansiedad y depresión que pueden intervenir en el origen y desarrollo de la dependencia. Finalmente, mencionan el factor cultural y de género: Los modelos socioculturales y educativos rígidos benefician la elección de las mujeres para la relación de pareja asumiendo un lazo de entrega absoluta a pesar de circunstancias desfavorables.

Ahora bien, una de las etiologías que se considera de mayor peso dentro de la dependencia emocional, se trata del estilo de crianza aportada por los padres, que, de no ser un estilo adecuado, desarrollaría el apego en el menor. En este sentido, la niñez sin duda alguna es la etapa más importante dentro del ciclo de vida del ser humano, debido a que gran parte de la personalidad del individuo se conforma en la niñez. Esta etapa vendría siendo entonces, la base sobre la cual se forja en el humano en todas sus dimensiones. Uno de los componentes principales en la niñez, es la crianza que recibe por parte de sus padres. Los padres crían y educan a sus hijos de diferentes maneras, por lo general, a partir del estilo de crianza que recibieron en su niñez.

Inicialmente, (Jorge E. y González M., 2017) menciona que, según la Real Academia Española, la palabra crianza deriva de *creare*, que significa nutrir y alimentar al niño, orientar, instruir y dirigir. La crianza implica tres procesos psicosociales: las pautas, las prácticas y las creencias acerca de la crianza. Las pautas de crianza se relacionan con las normas que siguen los padres frente al comportamiento de los hijos, siendo portadoras de significaciones sociales. Estas pautas también se conocen como estilos de crianza, y es preciso señalarse que cada cultura provee las pautas de crianza de sus niños.

Bien, en este orden de ideas, los estilos de crianza se conciben como los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar. Es decir, que los estilos de crianza se refieren al entrenamiento y formación de los niños por los padres o por sustitutos de los padres. A partir de la combinación de una serie de dimensiones, (Estévez et al., 2011) menciona que se presentan un modelo, el cual integra cuatro estilos parentales: Autoritario, autoritativo, negligente e indulgente. Por otra parte, los estilos de socialización parental según Estévez et al. (2011) se conceptualizan como: “El conjunto de actitudes que los padres tienen hacia sus hijos y que, conjuntamente, crean un determinado ambiente en el hogar, donde se expresan las conductas de los padres”.

Según este autor, el estilo autoritativo se caracteriza por una alta aceptación/implicación y una alta coerción/ imposición. En consecuencia, Musitu y García (2004) sostienen que los padres que emplean este estilo parental manifiestan buena disposición frente a los argumentos de los hijos para rechazar una orden o una demanda, dan argumentos sólidos, recurren con más frecuencia al

razonamiento que a la coerción para conseguir la complacencia y al diálogo en lugar de la imposición para lograr un pacto con los hijos. Sin embargo, utilizan también la coerción física y verbal como la privación cuando los hijos actúan de manera incorrecta. Este estilo promueve un equilibrio entre la alta afectividad con el alto autocontrol y entre las altas demandas con una comunicación precisa sobre aquello que se espera del hijo.

El estilo indulgente se define entonces, por una alta aceptación/implicación y una baja coerción/ imposición. Musitu y García (2004) refieren que los padres que utilizan este estilo, similarmente con los padres autoritativos aplican el razonamiento para lograr la complacencia y el diálogo para llegar a un acuerdo con los hijos, fomentan la comunicación, empero no usan la coerción/imposición ante comportamientos inadecuados, sino el diálogo y el razonamiento, pues consideran que a través de ellos pueden frenar conductas inapropiadas.

En cuanto al estilo autoritario, este se encuentra determinado por una baja aceptación/implicación y una alta coerción/imposición. Conforme a Musitu y García (2004), estos padres son “altamente demandantes y simultáneamente, muy poco atentos y sensibles a las necesidades y deseos de los hijos, los mensajes verbales parentales son unilaterales y tienden a ser afectivamente reprobatorios”. De igual modo, pretenden moldear y controlar la conducta y actitudes de los hijos en base a normas establecidas, imponen reglas que deben ser acatadas sin hacer preguntas o dar explicaciones, exaltan la obediencia y el respeto por la autoridad).

Finalmente, el estilo negligente se caracteriza por una baja aceptación/implicación y una baja coerción/ imposición. Los padres que emplean este estilo no establecen límites, ni se implican emocionalmente; presentan un pobre compromiso; ejercen un bajo nivel de supervisión, control y cuidado de los hijos; tienden a responsabilizar a los mismos de su propio cuidado y de la satisfacción de sus necesidades tanto físicas como psicológicas.

A partir de lo anteriormente descrito, se evidencia la incidencia que puede ejercer el estilo de crianza utilizado por los padres para con sus hijos, en comportamientos disfuncionales que en estos puedan generarse, cuando el estilo de crianza no es el adecuado, y en contraparte, favorece al establecimiento de un estilo de apego donde el menor comienza a desarrollar unas necesidades emocionales y afectivas desadaptativas, que después de la niñez y adolescencia, deberá satisfacerlas con sus futuras parejas, y en esta dinámica, es donde el individuo puede desarrollar dependencia emocional.

Áreas de la dependencia emocional.

(Nuñez M., 2019) Lemos y Londoño (2006) determinaron seis áreas.

Ansiedad por Separación.

Aquí comienza a generarse un gran temor, nerviosismo e intranquilidad descomunal ante la probable ruptura del vínculo sentimental que para el dependiente significa perder a alguien muy importante e irremplazable. En esta área también el dependiente se engancha excesivamente a la

otra persona, destaca todas sus cualidades en todos los aspectos, y para él es la única fuente de felicidad y tranquilidad en su vida. (Castelló, 2005).

Expresión afectiva.

Para el dependiente siempre será necesario recibir muestras de afectividad por parte de la otra persona que corroboren el sentimiento que se tienen y que apacigüe sus dudas. Esta conducta por querer recibir afecto de la pareja tendría similitud a una férrea adicción a las drogas. (Castelló, 2005).

Modificación de planes.

Para la persona con dependencia su pareja es el eje principal de su existencia, para el no hay nada más significativo; esto se incluye a él y toda su familia por lo que si es necesario dejaría de realizar o cambiar alguna actividad, o conducta para complacer a su pareja y poder estar a su lado. También aquí el dependiente busca que su pareja haga lo mismo y lo involucre en todas sus actividades (Castelló, 2005).

Miedo a la soledad.

Se manifiesta un gran pavor por no ser amado por alguien o al no tener un vínculo sentimental con alguna persona, necesitando de ella para estar estable y tener confianza en sí mismo, de manera que estar solo para el dependiente es un proceso espantoso. (Castelló, 2005).

Expresión límite:

El probable final de este lazo afectivo emocional alcanza ser un suceso demasiado calamitoso para la persona con dependencia dado que para el sería quedarse completamente solo y sin la persona que le da razón a su existencia, empujando al dependiente a realizar actividades y conductas vehementes sin el más mínimo control de sus impulsos llegando a agredirse el mismo, este tipo de conducta o reacciones son percibidas como una táctica para retener a la otra persona. (Castelló, 2005)

Búsqueda de atención.

Es una constante y excesiva necesidad de obtener la atención exclusiva de la pareja, queriendo ser el único punto de atención dentro de la existencia de la otra persona. (Castelló, 2005).

Características de la Dependencia Emocional

A continuación, se definirán las características que presentan las personas con dependencia emocional, conglomeradas a partir de cinco dimensiones, cognitivo, emocional, motivacional y conductual.

Dimensión Cognitiva

Desde el modelo cognitivo, es claro que en cada sujeto existen ciertas creencias y estrategias que forman parte de su perfil característico (Beck et al., 2007). Estas son importantes en la medida

que guían su procesamiento de la información y la formación de representaciones mentales de sí mismo y del entorno, lo que le permite al sujeto adaptarse al medio (Beck, 2000).

En este modelo cobran importancia los esquemas, estructuras funcionales de representaciones de conocimiento y de la experiencia anterior, que guían la búsqueda, codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información (Beck, 1987; Caro, 1997), ya que se asume que la actividad primaria del sistema de procesamiento de la información es la asignación de significados, que influyen sobre las emociones y comportamientos de las personas, y lleva a que sus sentimientos no estén determinados por las situaciones, sino por la forma como interpretan estas situaciones. Estos esquemas se desarrollan a partir de la infancia y se refieren a aspectos relacionados con el sí mismo, los otros y el futuro (Beck, 2000).

Desde el componente cognitivo de la dependencia emocional, se presentan los siguientes componentes:

Distorsiones cognitivas:

Inadecuado procesamiento cognitivo establecido de modo rígido implica un riesgo en la felicidad de la pareja, pues es probable que los pensamientos no sean satisfechos, debido a su distancia con la realidad, dando espacio a una etapa de desilusión como señala Beck, (1974 citado en Melero, 2008) “son las desilusiones posteriores a la fase de idealización del enamoramiento, las responsables de la activación de los esquemas previos y puesta en marcha de las distorsiones cognitivas”.

Falacia de Control:

Las personas con esta distorsión suelen creerse responsables de todo lo que ocurre a su alrededor o bien en el otro extremo se ven impotentes y sin que tengan ningún control sobre los acontecimientos de su vida (Londoño, Álvarez, López y Posada, 2005).

Sobregeneralización:

Sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente, si ocurre algo malo en una ocasión, se esperará que ocurra una y otra vez (Londoño, Álvarez, López y Posada, 2005).

Interpretación De Pensamiento:

Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás (Londoño, Álvarez, López y Posada, 2005).

Visión Catastrófica:

Adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales (Londoño, Álvarez, López y Posada, 2005).

Idealización del objeto:

El dependiente suele idealizar enormemente a su pareja a lo largo de la relación, a pesar de ser consciente con el paso del tiempo de sus defectos. La pareja representa todo aquello que no tiene el dependiente, como es seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad sobre

los demás; por esto supone su tabla de salvación, la persona a la que tiene que aferrarse para encontrar lo que le falta. Esta carencia de afecto de los demás y la de su propia autoestima, es la que genera esa visión de sí mismo tan negativa y empuñecida y esa concepción de la pareja como alguien endiosado y salvador (Castelló, 2005).

Autoestima

Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida (Raya, 2014). Los dependientes emocionales carecen de afecto positivo y sienten autodesprecio, autorrechazo, odio e incluso asco hacia sí mismo.

Dimensión emocional

Una de las características fundamentales de la dependencia emocional es la inestabilidad emocional que suelen manifestar las personas que la presentan (Joel, MacDonald y 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.

Componentes.

Miedo a la ruptura:

Corresponde con la “ansiedad de separación” término acuñado por Bowlby (1993, citado por Pérez K. 2011). El dependiente vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas. Este miedo permanente tiene varias causas; en primer lugar, considera a la pareja como su guía, la persona perfecta con la que unirse y evitar el doloroso sentimiento de la soledad, de estar consigo mismo.

Miedo e intolerancia a la soledad:

Define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto afectado cuando no está la pareja, ya sea porque se ha distanciado momentáneamente o por que se ha terminado una relación; así mismo, es la tendencia a adoptar cualquier tipo de conductas para mantenerse ocupados todo el tiempo posible para no encontrarse consigo mismos, como intentos desesperados por retomar la relación o buscar otra relación lo más pronto posible si ha terminado una. (Georgette, y Cabanillas, 2016).

Dimensión motivacional

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 (Feeney y Collins, 2011; Secades y Fernández, 2011).

Componentes.

Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa:

Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijo, uno mismo, familiares, amigos, actividades, etc.). Por otro lado, es la consideración excesiva de la misma, identificada como el centro de existencia, el sentido de mi vida, el objeto predilecto de atención. La persona dependiente la cual pone por encima de todo a su pareja llega al punto de que solamente le importa cómo está su pareja y se olvida de sus necesidades personales. (Georgette, y Cabanillas, 2016, pp. 83)

Autolimitación o inhibición:

La autolimitación o inhibición puede definirse como la “forma de comportamiento no asertivo caracterizado por la sumisión, la pasividad, el retraimiento y la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones o deseos” (Roca, 2005). Entendiendo la autolimitación o inhibición como un posible componente de la dependencia emocional en pareja, sería a los deseos de ésta a los que la persona tendería a adaptarse (Rubio E., García M., González A., Lago T., Morales C., Moreno D., Zanón I. y Rodríguez R. s.f.).

Dimensión conductual

Componentes.

Necesidad de acceso a la pareja:

Es la necesidad psicológica que la persona dependiente emocional tiene de su pareja y se traduce con frecuencia en llamadas constantes, apariciones en los lugares frecuentados por la pareja, mensajes de texto constantes, entre otros. Es cualquier conducta, argumento, momento o excusa que posibilite el contacto con la pareja el cual es válido para el dependiente, pero acaba generando en la pareja una sensación de control excesivo y agobio. (Roman, 2014).

Deseos de exclusividad:

Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse en mayor o menor medida paulatinamente del entorno de manera voluntaria. La persona dependiente desea que la pareja solamente le ponga atención a ella o él, va a admirar a su pareja en todo lo que realice y se producirá una sobrevaloración hacia esa persona. La dependencia se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia y amigos. (Georgette, y Cabanillas, 2016).

Relación basada en la sumisión.

La sumisión del dependiente a su pareja es una respuesta casi inmediata no tiene problema en plegarse ante la persona que admira. La sumisión es una ofrenda del dependiente como pago a que la pareja tenga que estar próximo a él. Es por tanto un medio para asegurarse al máximo la continuidad de la relación. Solo se hará lo que la pareja quiera y el dependiente será feliz si esta

muestra su agrado y satisfacción, porque lo que importa es el bienestar de la pareja y no del mismo. (Pingo, 2017).

Relación basada en la subordinación.

La subordinación no se da únicamente para consolidar la relación, sino que también es el resultado de la falta de autoestima del dependiente y de su idealización de la pareja. Se da un autodesprecio se deriva de un empequeñecimiento de él mismo y en un engrandecimiento del otro. Esto trae consigo una relación en la que se da la sumisión por una parte y la dominación por la otra (Pingo, 2017).

Búsqueda de atención.

Se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a). Se expresa a través de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja (Castelló, 2005).

Esta búsqueda responde también a ese deseo del dependiente emocional de tener la atención de su pareja en forma exclusiva, de tal forma que lleva a cabo lo que sea necesario para tener siempre su atención (Castelló, 2005).

Modificación de planes.

El cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella. Para el

dependiente emocional su pareja es el centro de su vida, de tal forma que no existe nada más importante, incluyéndose a sí mismo, a sus hijos o al resto de su familia. (Castelló, 2005).

Necesidad de agradar.

El dependiente está en busca de una validación externa; Castelló (2005) refiere que esta característica se da cuando la persona dependiente desea ser el centro de atención, tratando de satisfacer a las personas con las que se relaciona y de esta manera lograr que las personas piensen lo mejor de él o ella. Para el dependiente es necesaria la aprobación externa y al no tenerla llegan a sentirse mal y a sentirse que no valen nada. El mismo autor también menciona que los dependientes no llegan a valorarse a sí mismos si no van buscando y recibiendo lo que las personas digan y hablen de ellos y cuando lo que dicen de ellos es positivo sienten que logran su propósito.

Por su parte, (Nuñez M, 2019) establece las fases de la Dependencia Emocional: Según Atención e Investigación de Socioadicciones, la dependencia emocional tiene un ciclo que consiste en seis fases y su punto de partida es el siguiente:

Fase inicial de euforia: El deseo de tener pareja es tal que se idealiza y fantasea, creando excesivas expectativas. Subordinación: En esta fase la pareja se convierte en el centro de todo; se idealiza y todo lo que él desea se acata con sumisión. Deterioro: Debido al desequilibrio extremo entre los miembros de la pareja, uno dominante y la otra sumisa, hay un deterioro de la pareja que, a veces, lleva a la ruptura. Ruptura con un importante sufrimiento asociado (ansiedad, depresión...): En este momento es cuando más frecuentemente se pide la ayuda de un profesional de la salud. Relaciones de transición: Búsqueda desesperada de nuevas relaciones, a veces como apoyo para salir de la pareja actual (la persona dependiente emocional no soporta la soledad) o como nueva pareja. Reinicio del ciclo: Cuando encuentre una nueva pareja (con muchas probabilidades de tener el mismo perfil que su anterior pareja) el ciclo se repetirá.

Finalmente, (Salguero, 2016) establece lo referenciado por (Mellody, 2009), quien determina las consecuencias de la Dependencia Emocional. Este sugiere que la persona que es dependiente, al momento que empieza a observar que algo está raro y hay algo más importante para su pareja, empieza a darle un giro a sus pensamientos y a su fantasía. Así mismo, esto indica que el dependiente en este momento recuerda y refleja todo lo que sucedió en su niñez e inicia a recordar a la persona que lo abandonó o a la persona que le hizo daño. Ahí empieza a asociarlo con su pareja y deja de verlo como su héroe. Al momento de sentir mucho dolor y temor, la tolerancia del dependiente empieza a disminuir y realiza todo lo posible para evitar que su relación termine o evitar un distanciamiento emocional. Según este autor, las principales consecuencias de la D.P., son las siguientes:

Empieza a abandonarse a sí mismo. En el individuo se pierde el interés para cuidarse. Pierde la capacidad de valorarse a sí mismo. Llega a sentir celos e inician los pensamientos de venganza hacia la pareja. Siente temor y ansiedad hasta llegar a sentir pánico. Estos individuos tienen relaciones fuera del matrimonio. Sienten desesperación y falta de ilusión. Pierden el interés en realizar sus actividades. Dañan las cosas o propiedades de la pareja.

Capítulo III: Autoestima y habilidades sociales

Finalmente, en este capítulo se describe las temáticas de autoestima y habilidades sociales. Se proponen estas dos temáticas, debido a la importancia que tienen dentro de la Dependencia Emocional. Por una parte, la autoestima no sólo es un componente cognitivo que se ve significativamente afectado en una persona con D.E, sino un componente que debe ser reforzado en el individuo para que pueda desarrollar su independencia y autonomía en sus emociones. Las habilidades sociales que se describen a continuación, son: Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento. La inteligencia emocional es la base, es el medio por el cual el individuo puede generar autonomía emocional, y las estrategias de afrontamiento le han de servir al individuo para afrontar de manera adecuada y efectiva las diferentes demandas ambientales que le pueden generar algún tipo de afectación emocional.

En este punto, se menciona lo descrito por (Duque J., García M. y Ayala A., 2017) quienes a su vez citan a (Goleman, 1999), el cual aporta la principal definición de Inteligencia Emocional. Este menciona que la inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad del individuo de reconocer los sentimientos propios y ajenos, motivarse y manejar sus emociones de manera adecuada, y los efectos en su comportamiento y en la relación con los demás. Además, mencionan

a Larsen y Buss (2005), los cuales plantean la influencia que las emociones tienen en los estados anímicos y físicos del individuo, pues estas inciden en cierta medida en los comportamientos que las personas logren manifestar en un momento determinado.

En torno a la emoción, estos autores citan a (Duque, 2012), quien establece lo siguiente:

La emoción y la acción son inseparables. La emoción impulsa a la acción y la acción es más efectiva cuando lleva una buena carga de emocionalidad. La IE se expresa en el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, y en la capacidad para motivarse a uno mismo. Además, la IE es el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestros comportamientos y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados.

Este autor aporta además una definición alternativa de dependencia emocional. Este la define como la forma de entender las emociones y se compone de cuatro áreas: Valoración y expresión de las emociones propias, valoración y reconocimiento de las emociones de los otros, regulación de las propias emociones y uso de las emociones para facilitar el desempeño. Según este, de esta forma se puede analizar a la IE como un esfuerzo humano por identificar las emociones y encontrar los medios necesarios para gestionarlas de forma adecuada ante determinadas situaciones y para que sea un proceso constante de control, comprensión y autogestión de emociones.

Ahora bien; teniendo en cuenta la definición clara de la dependencia emocional, el autor (Fragoso R., 2015), describe el modelo de Goleman como uno de los principales y más acertados en cuanto a esta temática. Frente al modelo de Goleman, menciona:

El autor concibe la inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor; evitar trastornos que disminuyan las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza.

Según este, el modelo de Goleman, al igual que el de Mayer y Salovey (1997), se ha ido perfeccionando a través del tiempo, la versión final, que se muestra a continuación, afirma que la inteligencia emocional se integra por cuatro dimensiones conformadas de diversas competencias:

- El conocimiento de uno mismo. Dimensión formada por la competencia del autoconocimiento emocional, que comprende las capacidades para atender señales internas; reconocer como los propios sentimientos afectan el desempeño laboral; escuchar a la intuición, y poder hablar abiertamente de las emociones para emplearlas como guía de acción.
- La autorregulación. Dimensión relacionada con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás, las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.
- La conciencia social. Las competencias desarrolladas en esta dimensión son esenciales para establecer buenas relaciones interpersonales, se conforma de: empatía y conciencia organizacional.

- La regulación de relaciones interpersonales. Se enfoca principalmente a los aspectos de persuasión e influencia sobre otros, se integra de las competencias: inspiración de liderazgo, influencia, manejo de conflicto, y trabajo en equipo y colaboración (American Management Association (AMA), 2012; Goleman, 2011).

Alrededor de lo anterior, en torno a las habilidades sociales, se considera que, durante el ciclo de vida, el ser humano va desarrollando una serie de habilidades sociales que le permitan resolver las demandas sociales, emocionales y ambientales que se le presentan, de manera que puedan responder efectivamente a estas. Una de estas habilidades sociales son las estrategias de afrontamiento. (Jauregui P., Herrero D. y Estevez A., 2016) mencionan que el afrontamiento ha sido definido originalmente como "Aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

El concepto de afrontamiento ha ido variando desde entonces y ha dado a la persona un papel más activo en todo el proceso ya que la percepción que tiene la persona del suceso afectaría al modo de afrontamiento. Como consecuencia, autores como Compas (2001) hacen referencia al afrontamiento como los "Esfuerzos conscientes y voluntarios para regular la emoción, cognición, conducta, fisiología y ambiente en respuesta a eventos o circunstancias estresantes". En función del tipo de afrontamiento que se utilice las consecuencias podrían ser diferentes. Uno de los criterios clásicos a la hora de diferenciar entre tipos de afrontamiento ha sido la distinción entre las estrategias orientadas al problema y las estrategias orientadas a la emoción.

De esta manera, se considera que existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y algunos autores han establecido algunos de estos tipos, como en el caso de (Solís C. y Vidal A., 2006), quien referencia los estudios realizados por Frydenberg, los cuales se centran en los conceptos de estrés y afrontamiento desarrollados por Lazarus. La autora, quien se centra específicamente en el afrontamiento en adolescentes, menciona dos estilos de afrontamiento considerados como productivos o funcionales, uno de ellos es el denominado “Resolver el problema”, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa; el otro es el de “Referencia hacia los otros”, que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. El último estilo es el “Afrontamiento no productivo” y es disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación.

Según lo referenciado por estos autores, son 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento. El primero de estos estilos llamado “Resolver el problema”, comprende las estrategias: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física y reservarlo para sí. El segundo estilo se denomina “Referencia a otros” y las estrategias son: Buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional. El último estilo, el “Afrontamiento no productivo” comprende las siguientes estrategias: Preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse. Estas estrategias son agrupadas en tres grupos y según esta autora, se definen de la siguiente manera:

En primer lugar, se encuentra 1- Concentrarse en resolver el problema (es una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades). 2- Esforzarse y tener éxito (es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: Trabajar intensamente.). 3- Invertir en amigos íntimos (se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir.). 4- Buscar pertenencia (indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: Mejorar mi relación con los demás.). 5- Fijarse en lo positivo (indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas).

Dentro del segundo grupo, se encuentra: 6- Buscar diversiones relajantes (se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical). 7- Distracción física (se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ejemplo: Hago ejercicios físicos para distraerme). 8- Buscar apoyo social (consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante). 9- Buscar apoyo profesional (es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo: Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo). 10- Acción social (consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir

ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo).

Finalmente, el último grupo está conformado de la siguiente manera: 11- Buscar apoyo espiritual (refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: Dejar que Dios se ocupe de mi problema). 12- Preocuparse (se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: Preocuparme por lo que está pasando). 13- Hacerse ilusiones (es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. 15- Falta de afrontamiento (refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos. 16- Ignorar el problema (refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo: Saco el problema de mi mente). 17- Autoinculparse (incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. 18- Reducción de la tensión (refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: “Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas).

Una de las características principales de los individuos que padecen dependencia emocional, es la baja autoestima, que les repercute de manera negativa en sus diferentes ámbitos, llegando en ocasiones a presentarse un bajo nivel de autoestima, como una limitante en sus demás relaciones interpersonales a nivel familiar y social. En este sentido, (Roa A., 2013) refiere que cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Este autor menciona:

Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días. La autoestima tiene una naturaleza dinámica, puede crecer, arraigarse más íntimamente, conectarse a otras actitudes nuestras o, por el contrario, debilitarse y empobrecerse.

Menciona además que la autoestima es una forma de ser y actuar que radica en los niveles más profundos de nuestras capacidades, pues esta resulta de la unión de muchos hábitos y aptitudes adquiridos, y se trata de la meta más alta del proceso educativo, pues es precursora y determinante de nuestro comportamiento y nos dispone para responder a los numerosos estímulos que recibimos. Este autor complementa su argumento, citando además a Nathaniel Branden (2010), quien menciona lo siguiente:

Las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de personas de baja autoestima. Como son más independientes que la mayoría de la gente, son también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas.

Abordando la autoestima de manera específica, Según (Roa A., 2013), encontramos en esta, tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

El Componente cognitivo está formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

Por su parte, el componente afectivo se considera como el sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

Finalmente, el componente conductual está relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

Así mismo, los individuos que padecen de baja autoestima, presentan una serie de características que repercuten de manera negativa en sus principales áreas de ajuste. Sin embargo, (Roa A., 2013) referencia las características de los individuos con autoestima alta o baja autoestima:

Con alta autoestima, el individuo toma iniciativas, afronta nuevos retos, valora sus éxitos, sabe superar los fracasos, muestra tolerancia a la frustración, muestra amplitud de emociones y sentimientos, desea mantener relaciones con los otros, es capaz de asumir responsabilidades, actúa con independencia y con decisión propia. Muestra amplitud de emociones y sentimientos. Con baja autoestima, el individuo generalmente actúa sin iniciativas, necesita la guía de los otros, tiene miedo a los nuevos retos, desprecia sus aptitudes, tiene poca tolerancia a la frustración, se pone a la defensiva fácilmente, tiene miedo a relacionarse con los demás y siente que no será aceptado, tiene miedo de asumir responsabilidades, muestra estrechez de emociones y sentimientos, es dependiente de aquellas personas que considera superiores.

Por otra parte, (Rodríguez R., 2014) refiere que la autoestima es de suma importancia para la gesta de la personalidad como comenta Alcántara (2001), quién aporta lo siguiente en relación a esto:

Condicionará el aprendizaje, ya que, hará que tengamos un determinado rendimiento académico. Por ejemplo: la autoestima pobre da lugar a un bajo rendimiento, a malas calificaciones, y conlleva una baja motivación hacia las tareas de aprendizaje. Si realiza tareas que le ayuden a conseguir una autoestima sana, también el rendimiento se verá repercutido, porque aumenta, ya que se sentirá más seguro de sí mismo. Además, ayudará a superar problemas personales, ya que, si se siente seguro le ayudará a superar conflictos y fracasos.

Este autor menciona además algunos componentes de la autoestima. Este sugiere que para entenderla mejor, esta se definirá según sus componentes principales. Molina en Olivares (1996) considera que son los siguientes: La actitud hacia sí mismo, las cogniciones hacia sí mismo, el afecto que se profesa en función de la valoración realizada de su persona, la conducta que realizan consecuentemente y de forma coherente a la valoración que han realizado.

Si profundizamos en lo comentado por este autor, vemos que los tres componentes cognitivo, afectivo y conductual de forma integrada darán lugar a un nivel de autoestima que determinará una actitud hacia nosotros mismos. El componente cognitivo estaría formado por las ideas creencias y valores sobre nosotros mismos, y todo esto guiará nuestras percepciones, y la forma de procesar la información. El componente afectivo nos ayudaría a sopesar cuál es nuestro valor como persona en los diferentes ámbitos de nuestras vidas. El componente conductual vendrá determinado por el cognitivo y afectivo, y así según sean, por ejemplo, nuestras ideas sobre nuestra persona y la conclusión a la que hayamos llegado acerca del valor que tenemos sobre nosotros mismos, así sería nuestra conducta.

Dimensiones de la autoestima

La autoestima del niño va evolucionando y se va formando en diferentes áreas:

- Área global: Suma de la valoración del resto de áreas.

- Área escolar o académico: Es la valoración de la persona comparando lo que piensa que debe hacer en el campo académico y lo que hace (según un criterio propio).
- Área social: Valoración que hace de su competencia en la interacción social. Si tiene una pobre imagen de esta interacción tendrá autoestima baja. Es muy importante que se comunique para que cree una opinión propia.
- Área familiar: La valoración de su integración en la familia, es decir, de la estima, de su valoración y respeto que siente de los otros miembros. Si todo esto es positivo la autoestima será positiva.
- Área física o corporal: Se valora por su aspecto físico, habilidades y desempeño en las actividades físicas.

Estado del arte

Investigaciones locales

Título: Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen

Autor: Elizabeth Peñaranda y Rhaussa Cure

Año de publicación: 2016

Lugar: Pamplona

La investigación tuvo como objetivo principal describir la dinámica de tres parejas con familias monoparentales de origen y su movilización a la dependencia emocional. Para esta investigación, se llevó a cabo bajo el enfoque sistémico, con un enfoque de investigación cualitativa. La muestra

seleccionada fue de tres parejas heterosexuales, las cuales debían tener como mínimo 6 meses de relación; esto como requisito principal para la selección de la muestra. Continuando con la metodología utilizada, esta se llevó a cabo mediante un diseño de tipo descriptivo. Los instrumentos mediante los cuales se recolectó la información de los participantes fueron un cuestionario de Apgar, un genograma y una entrevista semiestructurada.

En modo de síntesis, estas investigadoras concluyeron que el hecho de que los participantes provinieran de una familia de conformación monoparental, existe entonces una tendencia a que más adelante se presente una dependencia emocional en los vínculos afectivos del individuo; en especial, cuando se pretenda formar y consolidar una relación de pareja.

Título: Dependencia emocional y estilos de crianza en mujeres de la comuna 3 de la ciudad de Cúcuta.

Autor: Mayra Rangel y Yuleisi Moreno

Año de publicación: 2018

Lugar: Cúcuta

Para llevar a cabo esta investigación, estas autoras utilizaron un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de corte transversal. Así mismo, el alcance de la investigación fue de tipo correlacional. El objetivo principal de esta investigación fue el de determinar la relación entre la dependencia emocional y los estilos de crianza en mujeres entre 30 a 45 años de la comuna 3 de la ciudad de Cúcuta. Para cumplir con los objetivos planteados, en esta investigación se crearon dos cuestionarios llamados DEPAF para la identificación del nivel de dependencia emocional y

ECARI, el cual evalúa la prevalencia de los estilos de crianza (autoritativo, autoritario, permisivo e negligente).

A partir del análisis de la información recolectada y su posterior discusión, estas autoras establecen unas conclusiones, en las cuales se resalta la presencia de dos rasgos de dependencia, el primero de estos, se trata de la independencia emocional, el cual presenta mayor prevalencia; seguido, en menor proporción algunos rasgos significativos de dependencia emocional moderada. Por otra parte, el estilo de crianza con mayor prevalencia evidenciado, es el estilo autoritativo, lo cual sugiere que durante su etapa de infancia y adolescencia las participantes recibieron de sus padres una educación basada en la comunicación, razonamiento y expresiones de afecto. Finalmente arrojan unos resultados cuantitativos con la prueba estadística Chi cuadrado, en las mujeres participantes, la cual muestra que no existe asociación significativa entre estilos de crianza y la dependencia emocional.

Investigaciones nacionales

Título: Asociación entre estilos parentales y dependencia emocional en una muestra de adolescentes Bogotanos.

Autor: Sandra Agudelo y Luz Gómez.

Año: 2010

Lugar: Bogotá

Esta investigación fue llevada a cabo a partir del enfoque cualitativo de la investigación, con un diseño descriptivo correlacional de corte transversal. El objetivo principal fue el de examinar la asociación existente entre los estilos parentales percibidos por una muestra de adolescentes Bogotanos de 15 a 17 años de edad, y el nivel de dependencia emocional que estos presentarían. Además, se pretendía determinar el nivel de dependencia afectiva en los adolescentes participantes de acuerdo al estilo parental de estos. Por otra parte, buscaban analizar la asociación entre el nivel socioeconómico y la dependencia emocional. La hipótesis inicial que estas investigadoras manejaban era que, frente a un estilo parental con tendencia rígida, mayor nivel de dependencia emocional, y frente a un estilo parental con una tendencia inductiva, menor nivel de dependencia emocional.

En modo de conclusiones, estas autoras concluyen en primer lugar que se observa una asociación directa entre el estilo parental rígido adoptado por la madre y un alto nivel de dependencia emocional en los adolescentes participantes. Desde el componente socioeconómico, se pudo observar una mayor tendencia a presentar mayor nivel de dependencia emocional cuando el estrato es más bajo y menor dependencia cuando el estrato es mayor. De esta manera, establecen que en el estrato socioeconómico 2, el nivel de dependencia es de 67%, en el estrato 3, de 48% y estrato 4, de 20%. Finalmente concluyen que el estilo de vida parental rígido puede contribuir a la dependencia emocional en los adolescentes mientras que el estilo parental inductivo puede ser un factor protector.

Título: Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín Colombia.

Autor: Mariantonia Lemos, Cristina Jaramillo, Ana González, Zoraya Díaz y Daniela De la Ossa

Año: 2012

Lugar: Bogotá

Esta investigación se llevó a cabo con una población de estudiantes de una Universidad de la ciudad de Medellín. Se llevó a cabo un muestreo aleatorio sistemático, por facultades y semestres. El tamaño de la muestra conformada por 569 participantes de dicha universidad, la cual no se especifica. El objetivo principal 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 les 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 hipodesarrollada de afrontamiento de autonomía.

Dentro de los instrumentos utilizados se encuentra el cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemus y Londoño (2006), cuestionario de esquemas desadaptativos tempranos, cuestionario de creencias centrales de los trastornos de personalidad, inventario de pensamientos automáticos (IPA) y cuestionario de estrategias de afrontamiento modificado. En modo de síntesis,

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.

Investigaciones internacionales

Título: Estilos de socialización parental y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Lima.

Autores: Violeta Katherine Torres Mazanet

Año de publicación: 2015

País: Perú

En esta investigación se realizó una investigación no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. El principal objetivo establecido por la autora fue determinar si existe asociación entre las variables estilos de socialización parental y las habilidades sociales. Desde la metodología de la investigación, se encuentra una muestra compuesta por 177 estudiantes de ambos sexos con edades entre 12 a 18 años en una institución educativa de Lima metropolitana. Para la recopilación de la información en la población, se utilizó el cuestionario de Estilos de Socialización Parental en Adolescentes (ESPA 29) de Musito y García, el cual consta de 2 dimensiones: Aceptación/Implicación (Sub dimensiones: afecto, indiferencia, diálogo, displicencia) y Coerción/Imposición (Sub dimensiones: coerción verbal, coerción física y privación).

Para medir las habilidades sociales, se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Gismero, la cual consta de 6 dimensiones: Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. A partir de los resultados obtenidos con los instrumentos y del posterior análisis y discusión, la autora concluye de manera general que no existe asociación entre estilos de socialización de la madre y del padre con las habilidades sociales. Es decir, la manera cómo los padres interactúan o responden ante diferentes situaciones y conductas positivas/negativas de sus hijos, en definitiva, no define que necesariamente estos desarrollen habilidades para expresar sus necesidades, sentimientos, preferencias, entre otros; de un modo no aversivo y sin sentir ansiedad.

Título: Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo noviembre de 2014 – abril de 2015.

Autores: Aguilera Renata y Llerena Ángel.

Año de publicación: 2015

País: Ecuador

Para esta investigación, estas autoras utilizaron una investigación cualitativa de tipo descriptiva, con un diseño de investigación de campo y un tipo de estudio de investigación transversal. La población participante que establecieron fue la de estudiantes universitarios. Para el estudio se utilizaron dos reactivos psicológicos: el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE, Lemos y

Londoño, 2006) para medir Dependencia Emocional, y el Cuestionario de Relación (CR, Bartholomew y Horowitz, 1991) para determinar el Vínculo Afectivo que tiene cada estudiante.

En cuanto a los resultados obtenidos de manera cuantitativa, se encuentra que el 58% de la población presenta en algún grado Dependencia Emocional. De este porcentaje, el 56% mantiene Vínculos Inseguros y el 44% mantiene Vínculos Seguros. A partir de los resultados obtenidos por medio de los instrumentos aplicados y del debido análisis y conclusión, se logra comprobar la hipótesis que las autoras habían planteado al inicio de la investigación, en la cual sugerían que la Dependencia Emocional fomenta los Vínculos Afectivos Inseguros en los estudiantes del Primer Semestre de la Carrera de Psicología Clínica. De esta manera, se permiten concluir que, las personas con Dependencia Emocional mantienen Vínculos Afectivos Inseguros en la interacción con las demás personas.

Título: Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciatura de psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar.

Autores: Karen Brissette Salguero Squivel

Año de publicación: 2016

País: Guatemala

La presente investigación tuvo como objetivo principal establecer la media de los rasgos de dependencia emocional en mujeres estudiantes, como también que se puedan describir los rasgos de dependencia emocional en relación al miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja. La muestra utilizada para esta investigación fue de 123 mujeres estudiantes de las

licenciaturas de psicología clínica y psicología industrial. El criterio de selección requerido es que los/las participantes fuesen de género femenino, sin importar su estado civil. El instrumento utilizado para la obtención de los resultados fue un cuestionario de escalas tipo Likert, el cual fue previamente validado. El nombre que se le asignó a dicho cuestionario fue el de “Escala sobre las relaciones de pareja”.

A partir de la información obtenida mediante el cuestionario y el posterior análisis y discusión, esta autora concluye de manera general que las mujeres estudiantes de las licenciaturas de psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar, efectivamente presentan rasgos de dependencia emocional de manera leve. En torno a los especificadores establecidos en los objetivos, se encontró que las estudiantes participantes poseen un nivel alto de autoestima. En cuanto al miedo de quedarse sola, las participantes poseen un nivel leve. El indicador con menor nivel reflejado fue el de la presión a tener pareja. Según la autora, esto indica que las participantes a la hora de seleccionar su pareja, no responden a la presión que los diferentes grupos sociales puedan ejercer sobre ellas.

Título: Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo

Autores: María de la Villa Moral, Carlos Sirvent, Anastasio Ovejero, Glenda Cuertos

Año de publicación: 2018

País: España

En esta investigación los autores proponen como objetivo principal establecer un análisis comparativo de su perfil clínico y psicosocial. Para lograr dicho objetivo, han seleccionado 880 participantes, de los cuales 277 están filiados como muestra clínica, 311 corresponden a población general y el resto representan muestras de comparación (adictos y familiares no codependientes). De manera concreta, en este estudio participaron cien casos de individuos diagnosticados como Dependientes Emocionales de los cuales el 73,1% (n=57) son mujeres y el 26.9% (n=21) restante hombres. Para obtener los resultados, estos autores emplearon el Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales.

A partir de los resultados hallados, los autores definen el perfil del dependiente emocional como propio de individuos, los cuales llegan a experimentar desajustes a nivel afectivo, en forma de sentimientos negativos. que experimentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos como lo son la soledad, tristeza, desánimo, culpa, entre otras, y vacío emocional junto a deseos de autodestrucción y la incapacidad de escapar de la dependencia emocional. Presentan también una dependencia pura (manera de depender de una persona de forma subordinada), junto con un anhelo que se manifiesta como una necesidad irresistible de estar con la persona de la que se depende. A partir de esta investigación, los autores han comprobado que los dependientes emocionales son personas con tendencia a presentar vulnerabilidad emocional, las cuales a su vez manifiestan una ceguera hacia la pareja de la cual dependen emocionalmente. Lo anterior se puede explicar a partir de las expectativas que se hacen de estas personas.

Metodología

Enfoque

Se decide seleccionar el enfoque cualitativo de la investigación, debido a que facilita la descripción del fenómeno a investigar, lo cual resulta de conveniencia para el actual proyecto investigativo. Frente a la investigación cualitativa, según lo referenciado por Martínez (2011,) ésta busca llegar a la comprensión o la interpretación de la realidad humana y así mismo de la realidad social, con un interés práctico, con el objetivo de enmarcar y dirigir la acción humana y su verdad subjetiva, obteniendo de esta manera entendimiento de la singularidad de los individuos y de los grupos. Ya que la investigación cualitativa evita la cuantificación, los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas no estructuradas (Abdellah F. y Levine, 1994).

Este enfoque se caracteriza también por la no completa conceptualización de las preguntas de investigación y por la no reducción a números de las conclusiones sustraídas de los datos, además busca sobre todo la dispersión de la información en contraste con el enfoque cuantitativo que busca delimitarla. Con el enfoque cualitativo se tiene una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación (Sampieri, R., 2006).

El tipo de estudio que se ha seleccionado para llevar a cabo esta investigación, es de tipo descriptivo, según el cual (Sampieri, 2006), menciona que con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, se pretende

exclusivamente recoger información bien sea de forma independiente o conjunta, siempre y cuando sea en torno a las variables y conceptos integrados dentro de la investigación.

Ahora bien, en cuanto a la diferenciación entre estudios descriptivos y exploratorios, se encuentra que los estudios descriptivos se sitúan sobre una base de conocimientos más sólida que los exploratorios. En estos casos el problema científico ha alcanzado cierto nivel de claridad, pero aún se necesita información para poder llegar a establecer caminos que conduzcan al esclarecimiento de relaciones causales. El problema muchas veces es de naturaleza práctica, y su solución transita por el conocimiento de las causas, pero las hipótesis causales sólo pueden partir de la descripción completa y profunda del problema en cuestión.

Diseño

El diseño de investigación seleccionado es de tipo revisión documental. Frente a este, según plantea (Chong Isabel, 2006), la revisión documental se ocupa del estudio de los documentos que se derivan del proceso de la investigación científica y de la información preexistente antes de empezar la investigación, y que se publican tanto en fuentes documentales tradicionales (libros, revistas, periódicos, etcétera) y de otro tipo, como lo son los diferentes recursos audiovisuales, multimedia y digitales.

Para esta autora, la revisión documental es de gran importancia, porque sin ella no habría investigación sistemática y la información contenida en los documentos generados dentro de las

investigaciones científicas sería caótica en cuanto a su presentación, organización, almacenamiento, difusión y recuperación. Para que lo anterior no suceda, la investigación documental nos permite (bajo ciertas normas que se han convenido intencionalmente) referir y citar los documentos que informan sobre las investigaciones realizadas en todo el mundo, en diferentes contextos y lenguas, con la finalidad de que puedan ser conocidos por todos.

Complementando lo anterior, (Delgado Lizeth, Herreño Maryi, 2018) por su parte referencia un planteamiento de (Peña, 2010), el cual sugiere que la revisión documental constituye uno de los principales pilares en los que se sustenta la investigación educativa. Además, la elaboración del marco teórico a partir de la revisión resulta imprescindible, ya que, fundamentalmente, nos permite constatar el estado de la cuestión. Una revisión supone hacer una investigación teórica, condensar un volumen considerable de información procedente de fuentes diversas y establecer relaciones intertextuales, comparar las diferentes posturas frente a un problema y, finalmente, escribir un texto coherente que sintetice los resultados y las conclusiones.

El proceso de investigación documental, requiere en primer lugar de una fase de investigación, en la cual se identifica las fuentes de la información, su localización y su compilación teórica. Una vez que lo anterior se haya sometido a análisis, se hace necesario sistematizar la información que se considere valiosa para la investigación a realizar. Posterior a esto, se determina la modalidad de exposición que va a tener la información previamente seleccionada, con el fin de presentar dicha información.

Además, la revisión documental posee unas etapas para su ejecución. La primera de estas se trata de la selección del tema a investigar, en la cual se realiza la delimitación del problema, la elaboración de los esquemas y el calendario mediante el cual se registrará el proceso investigativo. Posteriormente, se da paso a la recopilación de la información, en la cual se localiza la información y se elabora el registro de dichas bibliográficas que se pretenden utilizar. Seguido de esto, se lleva a cabo la fase de análisis y sistematización de la información. En este punto se realiza la lectura de la compilación teórica seleccionada en la fase anterior. Finalmente, se culmina con la etapa de integración, redacción y presentación del trabajo, en la cual se realiza una organización, redacción y la revisión final de la investigación.

Para la ejecución de la revisión documental, se llevará a cabo una ficha de trabajo de tipo “resumen” (Véase anexo 1). Según, (Chong Isabel, 2006) la ficha de trabajo de la revisión documental, utiliza técnicas precisas para analizar, sistematizar y representar la información contenida en los documentos, con el propósito de que se pueda citar, transcribir, resumir, comentar, confrontar, parafrasear, etcétera. Para ello es necesario elaborar fichas de trabajo, en la medida en que se va analizando e interpretando cada documento.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera que para realizar de manera adecuada una ficha de trabajo de tipo resumen, es necesario tener en cuenta una serie de pasos. Para poder crear las citas, las normas que se utilizan deben ir acordes a la metodología previamente seleccionada. En la ficha de resumen, se procura que el lector logre identificar de donde se extrajo la idea, de qué tipo de documento, y saber específicamente lo que este está comunicando y describiendo. En síntesis, la ficha resumen cumple con la función de exponer el contenido del documento, en la cual debe ir

incluidos algunos elementos como lo son la tesis o el tipo de documento seleccionado, las ideas y conceptos principales de quien realiza dicho documento, entre otros.

Categoría #1

Dependencia emocional: (Castelló, 2006) Define la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Además, menciona que la dependencia emocional involucra una serie de aspectos en la vida del individuo como lo son el aspecto cognitivo, emocional, motivacional y comportamental, los cuales están orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal.

Subcategorías

Dimensión cognitiva: Desde el modelo cognitivo, es claro que en cada sujeto existen ciertas creencias y estrategias que forman parte de su perfil característico (Beck et al., 2007). Estas son importantes en la medida que guían su procesamiento de la información y la formación de representaciones mentales de sí mismo y del entorno, lo que le permite al sujeto adaptarse al medio (Beck, 2000).

Dimensión emocional: La dimensión emocional no hace únicamente referencia a la capacidad de sentir emociones, sino también de identificarlas en los demás y saber cuál es la que estamos sintiendo en un determinado momento y su causa .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 (Feeney y Collins, 2011; Secades y Fernández, 2011).

Categoría #2

Relación de pareja: Para (Aguilera y Llerena, 2015) la relación de pareja o vínculo de pareja es definida según el Diccionario APA, 2010 como: “relación entre dos individuos que se caracteriza por un comportamiento de afiliación estrecho entre ambos, reacción emocional a la separación o a la pérdida y una mayor respuesta social al reunirse”

Subcategorías

Área personal: Su énfasis está enmarcado en una visión positiva de la salud mental que permea todas las esferas de la vida de las personas, en donde resulta determinante la relación individuo – sociedad, partiendo del reconocimiento de la influencia del contexto socio cultural y las relaciones interpersonales en la construcción de identidad y en la configuración de la propia historia de vida; aspectos que redundan en el bienestar biopsicosocial de cada persona (Casas, 2019).

Área familiar: Oliva, E y Villa, V (2013) citando a Carbonell, J definen que “la familia ha sido el lugar primordial donde se comparten y gestionan los riesgos sociales de sus miembros”.

Área social: La dimensión social de una persona, se encuentra constituida por una sumatoria de las relaciones del individuo con los otros seres humanos de su entorno, en pos de una convivencia pacífica, con una alta capacidad para la resolución de conflictos. Además de un objetivo superador que consiste en la posibilidad de establecer relaciones de respeto a los derechos de los demás y los propios para conformar una sociedad más justa (Casas, 2019).

Descripción del proceso de análisis de contenido

Teniendo en cuenta el planteamiento de (González, 2000) el análisis de contenido representa el significado de un fenómeno estudiado, donde se activa un bloque de información, integrado al contexto o a la estructura que le confiere el informante clave, de acuerdo a la experiencia en el tema tratado. Este análisis permite interpretar la realidad, mediante las categorías que se seleccionan del texto documentado y previamente seleccionado, con el fin de establecer una estructura que sirva de modelo.

El tipo de matriz que se propuso, mediante la cual se seleccionaron los datos importantes de cada texto consultado, es la matriz o cuadro de doble entrada. Este es un tipo de operación de registro que permite organizar y sistematizar información a partir de columnas horizontales y verticales que concentran y relacionan la información que se ha obtenido a partir de una lectura. Por medio de dicha matriz, no sólo se seleccionaron los datos requeridos para cumplir con el diseño de revisión documental, sino además, por medio de este se unificó la información necesaria para

desarrollar el análisis que permite emitir las conclusiones que darán respuesta a los objetivos planteados.

Para la realización del análisis, inicialmente se procede a hacer una revisión de todos los artículos y trabajos de grado seleccionados en la revisión documental. Posteriormente se realiza la elaboración de fichas de resumen donde se obtienen los datos más importantes de cada uno de los estudios revisados, y finalmente, se realiza una matriz de análisis de contenido donde se agregan las categorías y subcategorías. Las categorías propuestas para dicho análisis son: Dependencia emocional, la cual se divide en las siguientes subcategorías: Creencias irracionales y distorsiones cognitivas, estilos de apego y finalmente, estilos de crianza. La segunda categoría seleccionada es: Dependencia emocional en parejas, la cual su vez se divide en las siguientes subcategorías: Relaciones interpersonales y de pareja, abuso y maltrato psicológico, y finalmente, autoestima y habilidades sociales.

Presentación de resultados

A continuación, se exponen los estudios seleccionados en la revisión documental propuesta. Estos están conformados por artículos de investigación y trabajos de grado. La presentación de estos estudios se realiza mediante una ficha de resumen, la cual permite seleccionar y ordenar los principales datos y a la vez, los más relevantes de cada estudio, con el fin de obtener la información necesaria para el posterior análisis de los mismos.

Tabla 1. Artículo 01



Código: Art. 01	Tema: Dependencia afectiva	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
------------------------	--------------------------------------	--

Enfoque: Mixto

Título: Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles

Autor: María de la Villa Moral Jimenez y Carlos Sirvent Ruiz

Año: 2009 **Ciudad:** Madrid

Editorial: Revista Interamericana de psicología Vol. 43.

Ubicación: España

Resumen: Se ofrece un análisis clínico y psicosocial de la Dependencia Afectiva descrita como un tipo de dependencia sentimental caracterizada por la manifestación de comportamientos adictivos de apego patológico en la relación interpersonal. Se han evaluado los factores sintomáticos diferenciales de 78 casos diagnosticados de dependencia afectiva mediante el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100) con respecto a la población general (N=311). Según el perfil hallado se comprueba que los dependientes afectivos experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de craving y abstinencia, presentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono) e inescapabilidad emocional, manifiestan conflictos de Identidad (pseudosimbiosis) y usan un locus de control externo. En población clínica se ha hallado que los varones son más buscadores de sensaciones y se muestran más inflexibles (Yo rígido) y las mujeres emplean más mecanismos de negación y no afrontamiento con conciencia de problema nula o distorsionada.

Palabras Clave: Amor, género, dependencias sentimentales, dependencia afectiva, adicciones sociales.

Tabla 2. Artículo 02

Código: Art. 02	Tema: Estilos de apego	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Mixto		
Título: Los estilos de apego en mujeres con y sin violencia conyugal		
Autor: Hugo Manuel Sánchez		
Año: 2016	Ciudad: Lima	
Editorial: Revista de investigación en psicología Vol. 19		
Ubicación: Perú		
<p>Resumen: El presente estudio tiene como objetivo determinar las diferencias que existen en los estilos de apego entre mujeres con y sin violencia conyugal, beneficiarias de comedores populares de Huacho. La muestra fue de 60 mujeres. Para tal fin, el diseño pertinente al estudio fue descriptivo-comparativo, y en el análisis estadístico inferencial se trabajó con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Se aplicó el Cuestionario de Formas de Convivencia, de Vicuña y Sánchez, y la Escala de Estilos de Apego para Relaciones Románticas y No Románticas, de Casullo y Fernández. Se concluye que existen diferencias significativas en el estilo evitativo-temeroso del apego romántico, entre las mujeres con y sin violencia conyugal, encontrándose que las mujeres no maltratadas presentan puntajes más altos.</p>		
Palabras Clave: Violencia familiar, violencia conyugal, estilos de apego romántico, estilos de apego no romántico		

Tabla 3. Artículo 03

Código: Art. 03	Tema: Estilos de crianza, apego y dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis:
------------------------	---	----------------------------

Artículo de
investigación

Enfoque: Cuantitativo

Título: Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas

Autor: Janire Momene y Ana Estevez

Año: 2018

Ciudad: Granada

Editorial: Behavioral Psychology/Psicología Conductual, Vol, 26.

Ubicación: España

Resumen: El abuso psicológico es la forma de violencia más empleada en las relaciones de pareja. El presente estudio analiza las relaciones afectivas con los padres en la infancia con el fin de explorar como han repercutido en la edad adulta a la hora de mantener las relaciones de pareja. En consecuencia, los objetivos de este estudio son analizar la relación entre los estilos de crianza parentales y el apego adulto con la dependencia emocional y el abuso psicológico en las relaciones de pareja, así como, analizar el papel predictivo de los estilos de crianza parentales sobre las variables mencionadas y, finalmente, comprobar si las personas dependientes emocionales presentan esquemas disfuncionales de dependencia. La muestra estuvo compuesta por 269 participantes (219 mujeres y 50 hombres) de entre 18 y 65 años de edad. Los resultados mostraron como los estilos de crianza parentales, sobre todo la privación emocional en la infancia, predeciría la dependencia emocional, la permanencia en relaciones abusivas y el establecimiento de relaciones donde estén presentes la dependencia emocional junto con el abuso psicológico.

Palabras Clave: Estilos de crianza, apego, dependencia emocional, abuso psicológico.

Código: Art. 04	Tema: Estilos de apego entre parejas	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Lazos de afecto: Las repercusiones del estilo de apego primario y establecido entre parejas en el ajuste conyugal.		
Autor: Natana Consoli, Jade Wagner Bernardes y Ángela Helena Marín		
Año: 2018	Ciudad: Bogotá	
Editorial: Avances en psicología Latinoamericana Vol, 36. Universidad del Rosario.		
Ubicación: Colombia		
<p>Resumen: El patrón de apego establecido en la infancia tiende a repetirse en las relaciones futuras, como en la conyugalidad, pudiendo facilitar o dificultar tal relación. En ese sentido, se investigó la relación entre el patrón de apego primario y el patrón de unión que se establece entre las parejas y su influencia en el ajuste marital por medio de un diseño transversal y comparativa con enfoque cuantitativo. Participaron 100 parejas heterosexuales que respondieron el Formulario de Contacto Primero, el Cuestionario de Vinculación con el Padre y la Madre, la Escala para evaluar la Experiencia de Relaciones Cercanas y la Escala de Ajuste Conyugal. Los resultados indicaron la asociación entre el patrón de apego primario seguro y menores niveles de evitación entre la pareja y las relaciones bien ajustadas y sin sufrimiento, mientras que los patrones preocupados y desinvertidos se relacionaron con mayores niveles de evitación y relaciones desajustadas y con sufrimiento. Los datos revelan características importantes de la dinámica conyugal, que pueden fundamentar la terapia de parejas con vistas al desarrollo de lazos de afecto que contribuyan al bienestar conyugal.</p>		
Palabras Clave: Conducta de apego, relaciones de objeto, relaciones conyugales.		

Tabla 5. Artículo 05



Código: Art. 05	Tema: Apego y regulación emocional	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cualitativo		
Título: Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud		
Autor: Lusmenia Garrido Rojas		
Año: 2006	Ciudad: Bogotá	
Editorial: Revista Latinoamericana de psicología Vol, 38. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.		
Ubicación: Colombia		
<p>Resumen: El presente artículo tiene como objetivo realizar una revisión teórica, que permita conocer las relaciones que se han encontrado entre los distintos estilos de apego, las emociones que caracterizan estos estilos, y las distintas estrategias de regulación emocional utilizadas en cada uno de ellos. Para lograr una mayor comprensión, se explicita además cómo se van desarrollando los estilos de apego en los sujetos, en la medida que esto se encuentra en íntima relación con la aparición de las emociones y las estrategias de regulación. Se discute lo anterior considerando los principales hallazgos de investigaciones relevantes en el tema, y las implicancias de la presencia de emociones específicas y utilización de las distintas estrategias de regulación emocional, en el bienestar y salud física de las personas.</p>		
Palabras Clave: Apego, emociones, regulación emocional.		

Tabla 6. Artículo 06

Código: Art. 06	Tema: Inteligencia emocional y apego adulto	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
------------------------	--	--

Enfoque: Cuantitativo

Título: La inteligencia emocional percibida y su relación con el apego adulto.

Autor: Ma. del Carmen Aguilar Luzon, Antonia Calvo Salguero y Adelaida Monteoliva Sanchez

Año: 2012

Ciudad: Granada

Editorial: Behavioral Psychology/Psicología Conductual. Vol. 20 Fundación VECA

Ubicación: España

Resumen: El objetivo de este estudio ha sido examinar el papel predictivo del apego sobre las dimensiones (atención, claridad y regulación emocional) de la inteligencia emocional percibida (IEP), una vez controladas variables como el sexo y la edad. Para ello, 144 estudiantes universitarios contestaron la "Escala de inteligencia emocional percibida" (TMMS-24) y el "Cuestionario sobre experiencias en las relaciones cercanas" (ECR). Los resultados indican que la seguridad en el apego, frente a la inseguridad, se relaciona con puntuaciones más elevadas en dos de las dimensiones de la IEP (atención y claridad emocional) y que estos resultados cambian según se adopten medidas de apego categóricas o dimensionales, especialmente cuando se comparan ante la regulación emocional. El estudio pone de relieve la necesidad de considerar las dimensiones de apego--ansiedad y evitación-- junto con otras variables como predictores de la IEP.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, ansiedad, apego, evitación.

Tabla 7. Artículo 07

Código: Art. 07	Tema: Relaciones de pareja y habilidades sociales	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		

Título: Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal.

Autor: Juan I. Capafons y C. Dolores Sosa

Año: 2015

Ciudad: Santa Cruz de Tenerife

Editorial: Behavioral Psychology/Psicología Conductual Vol. 23

Ubicación: España

Resumen: Las relaciones de pareja y las habilidades sociales están estrechamente relacionadas. Los componentes del amor (intimidad, deseo y compromiso) presentan aspectos nucleares en el ámbito de las relaciones interpersonales. Y un aspecto clave en las relaciones de pareja y en el ámbito de las habilidades sociales es el respeto interpersonal, la capacidad de armonizar los derechos propios con los de la otra persona. El respeto está relacionado con los estilos de respuesta sumiso, dominante, pasivo-agresivo y equilibrado. En este estudio se han comparado tres grupos de personas (con tendencia a la sumisión, a la dominancia y personas equilibradas) para comprobar la percepción que tienen de su relación de pareja. Los resultados indican que las personas sumisas y dominantes valoran de forma más negativa su relación (y a su pareja) que las personas equilibradas. Palabras clave: habilidades sociales, relaciones de pareja, asertividad, respeto interpersonal.

Palabras Clave: Habilidades sociales, relaciones de pareja, asertividad, respeto interpersonal.

Tabla 8. Artículo 08



Código: Art. 08	Tema: Dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
------------------------	---	--

Enfoque: Mixto

Título: La dependencia emocional hacia la pareja agresora y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria.

Autor: Janire Momene, Ana Estevez, Ana Maria Perez Garcia, Leticia Olave y Itziar Iruarrizaga

Año: 2020

Ciudad: Madrid

Editorial: Behavioral Psychology/Psicología Conductual. Vol. 18

Ubicación:

España

Resumen: Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son frecuentes en las familias con dificultades para fomentar la autonomía de sus miembros, pudiendo resultar un factor de riesgo a la hora de establecer relaciones de pareja dependientes. La dependencia emocional y la violencia de pareja se dan conjuntamente con elevada frecuencia. El objetivo del estudio fue examinar la relación y el papel predictivo de los TCA en la dependencia emocional, violencia recibida y dependencia emocional hacia la pareja agresora. Participaron 712 personas, 545 mujeres y 167 hombres, de entre 18 y 30 años ($M = 21,32$; $DT = 2,94$). Se encontró que las personas que puntuaban alto en TCA eran un grupo de riesgo en el desarrollo de la dependencia emocional, permanencia en relaciones violentas y desarrollo de ambas conjuntamente en una misma relación de pareja. En cuanto a las características asociadas con los TCA, la impulsividad se asoció con la violencia recibida y el miedo a la madurez, ineficacia, perfeccionismo, ascetismo e impulsividad se asociaron con la dependencia emocional en general y hacia la pareja agresora.

Palabras Clave: Trastornos de la conducta alimentaria, dependencia emocional, violencia recibida, factor de riesgo.

Tabla 9. Artículo 09

Código: Art. 09	Tema: Dependencia emocional en noviazgos de adolescentes.	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de		

adolescentes y jóvenes.

Autor: Irache Urbiola y Ana Estevez

Año: 2015

Ciudad: Bilbao

Editorial: Behavioral Psychology/Psicología Conductual. Vol. 23

Ubicación: España

Resumen: La dependencia emocional está definida como la necesidad extrema de afecto que alguien siente hacia su pareja. En la infancia y adolescencia se constituyen los esquemas desadaptativos tempranos que podrían afectar a las relaciones de noviazgo. Por ello, el objetivo ha sido analizar la dependencia emocional según sexo y edad y su asociación con los esquemas desadaptativos tempranos en jóvenes y adolescentes que hayan mantenido al menos una relación de noviazgo. Participaron 1092 estudiantes de centros escolares y universitarios, que fueron evaluados con el cuestionario "Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes" (Urbiola, Estevez y Iraurgi, 2014) y el "Cuestionario de esquemas de Young-versión corta" (Young y Brown, 1994). Se encontró que los chicos puntuaban más alto en dependencia emocional que las chicas y había diferencias en función de la edad. Los esquemas disfuncionales se asociaron con la dependencia emocional. Estos resultados ayudan a profundizar en las relaciones de noviazgo en jóvenes y adolescentes y como la dependencia emocional afecta a las mismas.

Palabras Clave: Dependencia emocional, relaciones de noviazgo, adolescentes, esquemas desadaptativos tempranos.

Tabla 10. Artículo 10

Código: Art. 10	Tema: Dependencia emocional en violencia de pareja	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja		

Autor: Jesús Joel Aiquipa Tello

Año: 2015

Ciudad: Lima

Editorial: Psicología Vol. 33 Pontificia Universidad Católica del Perú

Ubicación: 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.

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

Tabla 11. Artículo 11

<p>Código: Art. 11</p> <p>Tema: Perfil cognitivo de dependencia emocional</p> <p>Unidad de Análisis: Artículo de investigación</p>
<p>Enfoque: Cuantitativo</p>
<p>Título: Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia.</p>
<p>Autor: <u>Mariantonia Lemos Hoyos</u>, <u>Cristina Jaller Jaramillo</u>, <u>Ana María González Calle</u>, <u>Zoraya Tatiana Díaz León</u> y <u>Daniela De la Ossa</u></p>
<p>Año: 2012</p> <p>Ciudad: Medellín</p>

Editorial: Universitas Psychologica.

Ubicación: 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 les 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 hipodesarrollada de afrontamiento de autonomía.

Palabras Clave: Dependencia emocional, perfil cognitivo, vulnerabilidad cognitiva, personalidad, esquemas, conducta dependiente.

Tabla 12. Artículo 12

Código: Art. 12	Tema: Dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Mixto		
Título: Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes		
Autor: <u>Eduardo Espinar</u> , <u>Izabela Zych</u> y <u>Antonio J. RodriguezHidalgo</u>		

Año: 2015

Ciudad: Córdoba

Editorial: *Psychology, Society, & Education* Vol. 7

Ubicación: España

Resumen: El uso de las TIC y los cibermedios está dando lugar a nuevas formas de socialización y comunicación entre los jóvenes. El entorno virtual se ha convertido en un nuevo contexto para relacionarse con otras personas que también incluye la establecimiento y desarrollo de relaciones de pareja. Al mismo tiempo, Las relaciones de pareja en la juventud pueden ser muy satisfactorias, aunque muchos estudios También describió la existencia de diferentes problemas como inadecuada comportamientos hacia la pareja o dependencia emocional. Así, la corriente El trabajo describe el uso de diferentes medios cibernéticos entre los jóvenes y sus relación con los niveles de dependencia emocional. Primero, un cuestionario sobre el uso de cibermedios en uno mismo y percibido en un socio fue respondido por los participantes. Al mismo tiempo, el cuestionario IRIDS-100 para el Se respondió la evaluación de la dependencia emocional. Ambos instrumentos fueron respondidos por 100 estudiantes entre 19 y 32 años, matriculados en el Universidad de Córdoba. Los resultados mostraron un uso frecuente de WhatsApp, Facebook, Twitter y Youtube en uno mismo y también percibido en la pareja. Además, Se encontraron correlaciones positivas entre su uso en uno mismo y lo percibido en la pareja y la dependencia emocional. Teniendo en cuenta que el cyber los medios han cambiado la forma de relacionarse entre los jóvenes, con sus pares y sus parejas, los resultados del estudio actual contribuyen a este tema sugiriendo al mismo tiempo nuevas líneas de estudios relacionadas con el dependencia expresada a través de los cibermedios.

Palabras Clave: Parejas jóvenes, dependencia emocional, TIC, comportamiento cibernético.

Tabla 13. Artículo 13

Código: Art. 13	Tema: Distorsiones cognitivas, estrategias de afrontamiento y dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de

investigación

Enfoque: Cuantitativo

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

Autor: María de la Villa Moral y María Esther González

Año: 2019

Ciudad: Asturias

Editorial: Revista Iberoamericana de psicología y salud

Ubicación: España

Resumen: Antecedentes: dadas las estrategias cognitivas diferenciales empleadas por los dependientes emocionales, en el presente estudio se pretende profundizar en el análisis de las distorsiones cognitivas y de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes involucrados en una relación afectivo-dependiente. Método: han participado 241 adolescentes y jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 16 y los 26 años ($M = 19.97$; $DT = 2.51$). Se ha aplicado el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), el Inventario de pensamientos automáticos (IPA) y el Cuestionario de afrontamiento COPE-28. Resultados: Se ha hallado que un 24.89% de los participantes presentan dependencia emocional. Estos jóvenes emplean estrategias de afrontamiento como el Apoyo social, la Religión, la Negación, la Autoinculpación, la Desconexión y el Desahogo, así como todas las distorsiones cognitivas evaluadas, excepto la Falacia de razón, en comparación con los jóvenes sin dependencia. Se ha comprobado que los chicos tienden a la Modificación de sus planes y a la Búsqueda de atención como aspectos representativos de la dependencia. No se han hallado diferencias en los niveles de dependencia emocional según el nivel de edad y el tiempo de relación. Conclusiones: los jóvenes con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo característico con distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que cronifican su percepción diferencial de la relación afectivo-dependiente

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

Tabla 14. Artículo 14

Código: Art. 14	Tema: Amor y dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Mixto		
Título: La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida Yucatán.		
Autor: Jhonhatan Efraín Massa López, Yuli Marissa Pat Escalante, Rodrigo Alberto Keb Fonseca, Mónica Vanesa Canto Santana y Naoji Chan Carvajal		
Año: 2011	Ciudad: Yucatán	
Editorial: Revista electrónica de psicología Iztacala Vol. 14		
Ubicación: México		
<p>Resumen: Durante la adolescencia ocurren diferentes cambios, entre ellos establecer relaciones de intimidad, en especial en las relaciones románticas. El concepto de amor es cambiante, diverso como el proceso de enamoramiento que ocurre en los diferentes grupos socioculturales. Por otra parte, durante el proceso de cambios en la adolescencia el concepto de amor puede ser confundido con la dependencia emocional. Bajo este marco el objetivo fue conocer diferencias entre los conceptos de amor y dependencia que tienen los adolescentes, tomando como variable la edad y el sexo. Para realizar el estudio se trabajó con 215 estudiantes (100 hombres y 115 mujeres), con un promedio de edad de 15 (DE =1.49). La muestra fue dividida en grupos de edad de 13 a 15 (n = 113) años y de 16 a 18 (n = 102) años. Se les aplicó la técnica de redes semánticas naturales (Valdez Medina, 1998), la cual contenía las palabras estímulo “amor” y “dependencia emocional”. Los resultados indican que el grupo de mayor edad presentó una red semántica mayor que el grupo de menor edad en ambos conceptos. Las tres primeras palabras usadas por el grupo de adolescentes de entre 13 y 15 años fueron cariño, felicidad y respeto al definir amor. Los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras</p>		

confianza, respeto y cariño para definir el constructo de amor. Por otra parte, los adolescentes de entre 13 y 15 años usaron las palabras obsesión, amor y cariño para referirse a la dependencia emocional. Los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras amor, obsesión y confianza para definir la dependencia emocional. Las mujeres dieron las palabras cariño, respeto y confianza en su red semántica de amor, así como las palabras obsesión, amor y respeto en su red semántica de dependencia emocional. Los hombres usaron cariño, respeto y felicidad para definir amor y por otra parte, así mismo, amor, obsesión y confianza para la dependencia emocional. Los resultados se discuten en relación a las características individuales que Caycedo (2007) resalta con respecto a las diferencias de los adolescentes en cuanto a sexo, así como la investigación de Leal (2007) sobre las diferencias con respecto a la edad.

Palabras Clave: Adolescencia, amor, dependencia emocional, sexo, edad.

Tabla 15. Artículo 15

Código: Art. 15	Tema: Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior.		
Autor: Nathalie Malma F.		
Año: 2016	Ciudad: Lima	
Editorial: Acta Psicología Peruana.		
Ubicación: Perú		

Resumen: El objetivo de este estudio fue establecer la relación que existe entre las Relaciones intrafamiliares y la Dependencia emocional en estudiantes de Psicología. Se tomó una muestra de 467 estudiantes (74.1% mujeres y 25.9% varones, con edad media 20.48 años), a quienes se aplicó la Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares ERI y la Escala de Dependencia Emocional ACCA. Se encontró una correlación altamente significativa de tipo inversa, entre las relaciones intrafamiliares y dependencia emocional a nivel de los puntajes totales ($p < .001$), y sus dimensiones/factores. Además, se halló que el 25.7% de la muestra evidencia relaciones intrafamiliares disfuncionales y el 31.4% presenta dependencia emocional. Se encontraron diferencias significativas en la Dependencia emocional, en función a las variables de comparación.

Palabras Clave: Relaciones intrafamiliares, dependencia emocional, estudiantes de psicología.

Tabla 16. Artículo 16

Código: Art. 16	Tema: Distorsiones cognitivas en la dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional		
Autor: Mariantonia Lemos Hoyos		
Año: 2007	Ciudad: Medellín.	
Editorial: Informes Psicológicos N° 9		
Ubicación: Colombia		

Resumen: Objetivo: Establecer las distorsiones cognitivas que mejor discriminan las personas que presentan dependencia emocional. Método: La muestra estuvo conformada por 116 participantes, 59 mujeres (50.9%) y 57 hombres (49.1%), con una edad media de 30.84 años (D.S = 9.150; rango 18 - 55), personas laboralmente activas pertenecientes al área Metropolitana de la ciudad de Medellín – Colombia. Se utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA). Se analizaron las diferencias significativas de las distorsiones cognitivas con pruebas no paramétricas para dos muestras independientes: Grupo 1: personas sin dependencia emocional (SDE); y Grupo 2: personas con dependencia emocional (CDE). Posteriormente se realizó un análisis discriminante con aquellas variables que fueron significativas. Resultados: Dos variables fueron significativas en la función discriminante: la distorsión cognitiva Deberías = 0,889; y la Falacia de control = 0,836. Discusión: Las personas dependientes emocionalmente justifican sus necesidades afectivas de acuerdo con los deberías relacionados con el amor romántico, y generan un procesamiento de información con predominio de control, que les garantiza acceder rápidamente a su pareja.

Palabras Clave: Pensamiento automático, deberías, falacia de control, necesidad afectiva, amor romántico, procesamiento de información, pareja.

Tabla 17. Artículo 17

Código: Art. 17	Tema: Distorsiones cognitivas en la dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios – Pimentel.		
Autor: Juan Manuel Riofrio Cotrina y Milusca del Rocío Villegas Cobeñas		
Año: 2016	Ciudad: Chiclayo.	

Editorial: Revista Paian, Vol. 7 N°1

Ubicación: 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 de edad 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 alto 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%.

Palabras Clave: Distorsiones cognitivas, dependencia emocional, estudiantes universitarios, diferencias significativas.

Tabla 18. Artículo 18

Código: Art. 18	Tema: Dependencia emocional en relaciones de pareja	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
------------------------	--	--

Enfoque: Mixto

Título: Dependencia emocional en relaciones de pareja como síndrome de Artemisa: Modelo explicativo.

Autor: María de la Villa Moral, Carlos Sirvent, Anastasio Ovejero y Glenda Cuetos.

Año: 2018

Ciudad: Oviedo

Editorial: Terapia Psicológica Vol. 33 N°6

Ubicación: España

Resumen: La Dependencia Emocional se describe como un tipo de dependencia sentimental caracterizada por la manifestación de interdependencia relacional. Se propone como objetivo establecer un análisis comparativo de su perfil clínico y psicosocial. Para ello, se han seleccionado 880 participantes, de los cuales 277 están filiados como muestra clínica, 311 corresponden a población general y el resto representan muestras de comparación (adictos y familiares no codependientes). Según los resultados hallados, se define el perfil del dependiente emocional como propio de sujetos que experimentan desajustes afectivos en forma de *sentimientos negativos* (soledad, tristeza, desánimo, culpa, etc.) y *vacío emocional* junto a deseos de autodestrucción e inescapabilidad emocional. Presentan una *dependencia pura* (manera de depender de una persona de forma subordinada), con un anhelo irresistible de estar con la persona de la que se depende. Se abunda en la necesidad de implementar propuestas de gestión emocional y de promoción de la salud relacional.

Palabras Clave: Dependencia emocional, amor, relaciones de pareja, perspectiva de género.

Tabla 19. Artículo 19

Código: Art. 19	Tema: Dependencia emocional en relaciones interpersonales.	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cualitativo		

Título: La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.

Autor: Isabel Rodríguez de Medina Quevedo

Año: 2015

Ciudad: Granada

Editorial: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa Vol. 2

Ubicación: España

Resumen: En el presente ensayo detallaremos si la imagen social creada del dependiente emocional es la ofrecida por la cognición del grupo mayoritario. Revisaremos la visión ofrecida por la literatura empírica actual sobre su conceptualización. A su vez, se analizarán los factores sociales que la favorecen. Por último, se señalarán las características psicológicas - conductuales remarcadas en las últimas publicaciones empíricas y los efectos negativos/positivos en las relaciones interpersonales de los individuos dependientes emocionales

Palabras Clave: Apego ansioso, dependencia, relaciones interpersonales, afectividad.

Tabla 20. Artículo 20

Código: Art. 20	Tema: Dependencia emocional y maltrato de pareja	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Mixto		
Título: Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja		
Autor: Martha Juliana Villegas Moreno y Natalia Sánchez Osorio.		
Año: 2013	Ciudad: Pereira	
Editorial: Psicología clínica y de la salud mental.		
Ubicación: Colombia		

Resumen: El objetivo de esta investigación fue identificar las características de dependencia afectiva en un grupo de mujeres víctimas de maltrato por su pareja, denunciantes en

la Casa de Justicia de Villa Santana, de la ciudad de Pereira. En la investigación participaron ocho sujetos denunciantes de maltrato, fuera este físico o psicológico; el diseño que se utilizó para realizar esta investigación fue Estudio de Caso. Se presentarán los resultados de 8 evaluaciones, que comprenden la aplicación de entrevistas socio-demográficas y aplicación de dos cuestionarios que miden dependencia emocional y tipo de maltrato respectivamente, el alcance de estos resultados es meramente descriptivo y explicativo de la problemática abordada.

Palabras Clave: Maltrato físico, maltrato psicológico, dependencia emocional.

Tabla 21. Artículo 21

Código: Art. 21	Tema: Resolución de conflictos y dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional		
Autor: Eva Pradas Cañete y Fabiola Perles Novas		
Año: 2012	Ciudad: Málaga	
Editorial: Quaderns de psicología Vol. 14 N°1		
Ubicación: España		

Resumen: La violencia en adolescentes es un tema de especial importancia en la actualidad, además es un tema poco tratado y estudiado, por estos motivos se decidió indagar en algunas de las variables que influyen en el modo de resolver los conflictos de pareja por parte de los adolescentes. El estudio tiene como principal objetivo establecer una relación entre las variables sexismo y dependencia emocional y resolución de conflictos en adolescentes. La muestra está integrada por 608 adolescentes de cinco institutos de la ciudad de Málaga. Los datos del estudio

fueron analizados aplicando pruebas paramétricas, índices de correlación y análisis de regresión. Los resultados muestran niveles más favorables en las chicas en el uso de la violencia en las relaciones de pareja, sin embargo, se muestran niveles superiores en los chicos en la variable sexismo. También aparecen diferencias estadísticamente significativas entre la dependencia, los conflictos propios y los de pareja. Además, se muestra también una asociación positiva entre sexismo y dependencia. Por otra parte, las variables sexismo, dependencia y estrategias de resolución de conflictos en la pareja fueron predictores significativos de las estrategias de resolución de conflictos propias. Finalmente se observa una fuerte asociación entre los conflictos propios y los conflictos de pareja.

Palabras Clave: Resolución de conflictos, dependencia emocional, sexismo, adolescentes, parejas.

Tabla 22. Artículo 22

Código: Art. 22	Tema: Creencias irracionales en la dependencia emocional	Unidad de Análisis: Trabajo de grado
Enfoque: Mixto		
Título: Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycan.		
Autor: Pahola Esther Guevara Chum y Yudith Estelita Suárez Izquierdo		
Año: 2018	Ciudad: Lima	
Editorial: Universidad Peruana Unión		
Ubicación: Perú		

Editorial: PSICUMEX Vol 5 N°1

Ubicación:

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.

Palabras Clave: Violencia en el noviazgo, dependencia emocional, estudiantes universitarios, ansiedad por separación, expresión límite.

Tabla 24. Artículo 24

Código: Art. 24	Tema: Violencia en el noviazgo y dependencia emocional	Unidad de Análisis: Artículo de

investigación

Enfoque: Cuantitativo

Título: Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles.

Autor: María de la Villa Moral, Andrea García, Glenda Cuetos, y Carlos Sirvent.

Año: 2017

Ciudad: Oviedo

Editorial: Revista Iberoamericana de psicología y salud. Vol. 8 N°2

Ubicación: España

Resumen: El objetivo de este estudio es comprobar las relaciones existentes entre Violencia en el Noviazgo, Dependencia Emocional y Autoestima en adolescentes y adultos jóvenes, así como las diferencias existentes en función del género y el nivel educativo. Mediante un muestreo bietápico de conveniencia con submuestreo aleatorio intragrupo se han seleccionado 224 adolescentes y adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y los 26 años ($M = 18.2$; $DT = 1.887$) a los que se les aplicaron tres cuestionarios: Escala de Autoestima de Rosenberg, Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100) y Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO). De acuerdo con los resultados obtenidos, se ha hallado que los jóvenes victimizados presentan mayor dependencia emocional y menor autoestima que los no victimizados. En función del género, se encontró que las adolescentes víctimas de violencia tenían menor autoestima y los varones ejercían con más frecuencia procesos de acomodación y de manipulación. Se comprueba también una tasa superior de violencia y dependencia emocional en los estudiantes de Educación Secundaria frente a los universitarios. Se presentan las implicaciones de los resultados obtenidos tanto para investigaciones posteriores como para los programas de prevención e intervención y se señalan las fortalezas y limitaciones de este trabajo

Palabras Clave: Violencia en el noviazgo, dependencia emocional, autoestima, relaciones interpersonales, adultos jóvenes, género.

Tabla 25. Artículo 25

Código: Art. 25	Tema: Dependencia emocional y estilo de apego	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Dependencia emocional y estilos de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles.		
Autor: Laura Valle y María de la Villa Moral		
Año: 2018	Ciudad: Oviedo	
Editorial: Revista Iberoamericana de Psicología y Salud Vol. 9 N°1		
Ubicación: España		
Resumen: Un concepto ligado al de Dependencia Emocional es el de apego, de modo que en su propia definición se incluyen términos como apego patológico o invalidante e incluso se ha constatado que antecedentes personales de carencias afectivas infantiles y el apego adulto ansioso representan indicadores de semejante trastorno. Se propone como objetivo de este estudio analizar la relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de apego adulto, así como su prevalencia y los perfiles en función del género, la edad y el historial de parejas. Para ello, han participado 382 adolescentes y jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 18 y 35 años (M= 24,5; DT= 1,978). Se ha determinado que el 23,3% de los participantes muestran signos de dependencia emocional, siendo los varones los que puntúan más alto, así como los jóvenes que han tenido más de dos relaciones de noviazgo. Se ha demostrado la relación entre dependencia emocional y estilos de apego adulto, en el sentido de que el estilo seguro se asocia con la ausencia de DE y el estilo huidizo-temeroso, con los mayores niveles. Se aporta evidencia de la relación entre dependencia emocional y apego adulto y se discuten las implicaciones en las relaciones de pareja.		

Palabras Clave: Dependencia emocional, estilos de apego adulto, relaciones interpersonales, jóvenes, relaciones de pareja.

Tabla 26. Artículo 26

Código: Art. 26	Tema: Dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis: Trabajo de grado
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima.		
Autor: Jennifer Carolina Alejos Barrera		
Año: 2017	Ciudad: Lima	
Editorial: Universidad Inca Garcilaso de la Vega		
Ubicación: Perú		
<p>Resumen: La presente investigación tiene como objetivo fundamental determinar los niveles de la dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima. De acuerdo con el propósito de la investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental – transversal. La población fue de 1100 alumnos pertenecientes al semestre 2017- II, de la cual se obtuvo una muestra conformada por 181 estudiantes (136 mujeres y 45 hombres). La muestra fue no probabilística por conveniencia. Y para el recojo de información se hizo uso del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) del autor Jesús Aiquipa. Finalmente, en cuanto a los resultados, la suma total con respecto a la presencia de dependencia emocional fue de un 47.6%, siendo así, los niveles moderado (13.3%), alto (12.2%), luego de un significativo (leve) (22.1%). Y los niveles que más sobresalieron fueron el nivel moderado y el nivel alto.</p>		

Palabras Clave: Dependencia emocional hacia la pareja, necesidad afectiva, estudiantes universitarios, psicología, niveles.

Tabla 27. Artículo 27

Código: Art. 27	Tema: Dependencia emocional y violencia de pareja	Unidad de Análisis: Trabajo de grado
Enfoque: Cuantitativo		
Título: Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias.		
Autor: Carlos Ramón Ponce Díaz, Jesús Joel Aiquipa Tello, Manuel Arboccó de los Heros.		
Año: 2019	Ciudad: Lima	
Editorial: Propósitos y representaciones Vol. 7		
Ubicación: Perú		
<p>Resumen: El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la dependencia emocional y la satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes de Psicología de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, víctimas y no-víctimas de violencia de pareja. Participaron 1211 estudiantes universitarias con edad promedio de 21.7 años (DE=4,7), 54% sin violencia de pareja y 46% con violencia. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO, Rodríguez-Franco et al., 2010), el Inventario de Dependencia Emocional (IDE, Aiquipa, 2015) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Los resultados indican que en el grupo de mujeres con violencia de pareja existe relación estadísticamente significativa y de tipo inversa entre dependencia emocional y satisfacción con la vida, tanto para la escala total (-0,24; $p < .005$) como para todas las dimensiones (valores entre -0,128 hasta -0,26; $p < .001$). Sin embargo, en el grupo de mujeres sin violencia de pareja, la relación entre las variables de estudio fue menor (-0,11; $p < .005$) y solo se halló relación entre satisfacción con la vida y tres de las siete dimensiones (valores entre -0,11 hasta -0,16; $p < .005$).</p>		

Palabras Clave: Violencia de pareja, dependencia emocional, satisfacción con la vida, estudiantes universitarias.

Tabla 28. Artículo 28

Código: Art. 28	Tema: Dependencia emocional y resolución de conflictos	Unidad de Análisis: Artículo de investigación.
Enfoque: Cuantitativo		
Título: La dependencia emocional y la resolución de conflictos en heterosexuales, homosexuales y bisexuales.		
Autor: José Gabriel Rodríguez Pérez, Janire Momeñe, Leticia Olave, Ana Estévez e Itziar Iruarrizaga.		
Año: 2019	Ciudad: Madrid	
Editorial: Revista española de drogodependencia		
Ubicación: España		

Resumen: La dependencia emocional se define como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia su pareja. Tradicionalmente, la dependencia emocional ha sido estudiada en parejas heterosexuales, si bien en parejas homosexuales y bisexuales es un campo aún desconocido. El propósito del presente estudio va dirigido a conocer las diferencias en la dependencia emocional y en los estilos de resolución de conflictos en jóvenes y adultos en función del género y de la orientación sexual. Asimismo, se analiza el papel predictivo de los estilos de resolución de conflictos sobre la dependencia emocional. La muestra está compuesta por 191 hombres (24.6%), 585 mujeres (75.4%) con edades comprendidas entre los 17 y 61 años ($M = 22.30$; $DT = 6.21$). Respecto a la orientación sexual, 93 eran homosexuales (12%), 595 heterosexuales (76.7%) y 88 bisexuales (11.3%). Se han empleado los siguientes instrumentos de evaluación: Conflict Tactics Scales - CTS-2 (Straus, Hamby, Boney-McCoy y Sugarman, 1996) y el Cuestionario de Dependencia Emocional - CDE (Lemos y Londoño, 2006). Los resultados obtenidos muestran una relación positiva entre la dependencia emocional y la violencia tanto ejercida como recibida en las relaciones de pareja. Asimismo, se ha observado cómo los hombres presentan mayor dependencia emocional. Finalmente, los datos sugieren que los homosexuales tienen mayor dependencia emocional en comparación con los heterosexuales y bisexuales, así como, los datos indican que los homosexuales y bisexuales obtienen mayores puntuaciones en la violencia ejercida y recibida que los heterosexuales. Estos resultados se discuten y se presentan las limitaciones del estudio.

Palabras Clave: Dependencia emocional, estilos de resolución de conflictos, orientación sexual, género.

Tabla 29. Artículo 29

Código: Art. 29	Tema: Dependencia emocional y apego	Unidad de Análisis: Artículo de investigación	

Enfoque: Cuantitativo

Título: La dependencia emocional como factor mediador en la relación entre el apego y el abuso de drogas y alcohol en jóvenes.

Autor: Olatz Barbarias, Ana Estévez y Paula Jáuregui

Año: 2019

Ciudad: Madrid

Editorial: Revista española de drogodependencia

Ubicación:

España

Resumen: La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema de una persona que da lugar a una relación adictiva en la que el objeto de dependencia es otra persona. La dependencia emocional tiene relación con el apego recibido en la infancia pudiendo desembocar en consumo de alcohol y drogas. En consecuencia, los objetivos de este estudio son: en primer lugar, conocer la relación entre el apego, el consumo de sustancias y alcohol y la dependencia emocional. En segundo lugar, estudiar el rol predictivo del apego y de la dependencia emocional en relación al abuso de alcohol y drogas. En tercer lugar, analizar el papel mediador de la dependencia emocional en la relación entre el apego y el abuso de drogas y alcohol. Por último, evaluar si existen diferencias de género en las variables estudiadas. La muestra estuvo compuesta por 150 participantes (36 hombres y 114 mujeres) de entre 18 y 35 años de edad ($M=27.81$; $DT=3.51$). Los resultados mostraron que el estilo de apego, así como la dependencia emocional predicen el abuso de alcohol y drogas. Además, la dependencia emocional media en la relación entre el traumatismo infantil y el abuso de drogas.

Palabras Clave: Dependencia emocional, apego, abuso de drogas, abuso de alcohol, jóvenes.

Tabla 30. Artículo 30

Código: Art. 30	Tema: Dependencia emocional en parejas	Unidad de Análisis: Artículo de investigación
------------------------	---	--

Enfoque: Cuantitativo

Título: Escala de dependencia emocional de la pareja: Propiedades psicométricas

Autor: Leticia Camarillo, Francisco Ferre, Enrique Echeburúa y Pedro J. Amor

Año: 2020**Ciudad:** Madrid

Editorial: Actas Esp Psiquiatr

Ubicación:España

Resumen: La dependencia emocional de la pareja implica una vinculación afectiva permanente excesiva de la otra persona, que resulta disfuncional, que se asocia con una baja autoestima y que encubre carencias afectivas. La dependencia emocional genera una serie de consecuencias emocionales negativas: síntomas ansioso-depresivos, pensamientos obsesivos, alteraciones del sueño y abandono de relaciones sociales y de ocio. En las últimas décadas se han desarrollado diferentes instrumentos para medir la dependencia emocional, pero están más centrados en medir el trastorno de personalidad por dependencia, se focalizan en una población exclusivamente joven o no están validados en población española. El objetivo del estudio es diseñar y validar una nueva escala que haga frente a estas limitaciones. Método. La muestra ha contado con 166 personas adultas (53 hombres y 113 mujeres) de la población general, a las que se ha aplicado la nueva escala (Partner's Emotional Dependency Scale, SED) y el CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional). Resultados. La escala presenta una estructura unidimensional, muestra una buena consistencia interna (alfa de Cronbach=0,90) y una alta validez convergente con el CDE ($r=0,86$). No hay diferencias entre hombres y mujeres respecto a la dependencia emocional. Se establecen unos puntos de corte en función del grado de dependencia emocional (bajo, moderado, alto y extremo). Conclusiones. La SED es un instrumento de evaluación breve, sencillo de cumplimentar y que permite evaluar unidimensionalmente el grado de dependencia emocional con respecto a la relación de pareja estable (actual o pasada) en una población normativa.

Palabras Clave: Dependencia emocional, relación íntima, escala de dependencia emocional de la pareja, escala de evaluación, psicometría.

Análisis de interpretación

Análisis cualitativo de la categoría de Dependencia Emocional y sus subcategorías.

Tabla 31. Matriz de categoría por unidad de análisis categoría Dependencia emocional

Artículos	Categoría	Subcategorías
1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 25, 29.	Dependencia emocional (D. E)	Creencias irracionales y distorsiones cognitivas Estilos de apego Estilos de crianza

Creencias irracionales y distorsiones cognitivas

A partir de la matriz de categoría por unidad de análisis se agrupan los artículos pertenecientes a la categoría de Dependencia Emocional (D.E), la cual se divide en 3 subcategorías: Creencias irracionales y distorsiones cognitivas en la dependencia emocional, estilos de apego, y estilos de crianza. En torno a la primera subcategoría, se encuentra que el perfil cognitivo de las personas con dependencia emocional les llevaría a interpretar los hechos de manera diferente, basándose en cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas. Así mismo, los jóvenes con dependencia emocional suelen presentar un perfil cognitivo, el cual se caracteriza por distorsiones cognitivas y pocas estrategias de afrontamiento que cronifican su percepción diferencial de la relación afectivo-dependiente, pues se ha comprobado que los jóvenes tienden a la modificación de sus planes y a la búsqueda de atención como aspectos representativos de la dependencia. De esta manera, al

individuo percibir lo que vivencia y recibe del ambiente de una manera distorsionada, se verá emocionalmente afectado, desarrollando comportamientos dependientes a sus figuras de apego. (Art. 11 y Art. 13).

Además, el inadecuado procesamiento cognitivo establecido de modo rígido implica un riesgo en la felicidad del individuo y de su pareja pues es probable que sus pensamientos no sean satisfechos debido a una distancia que existe con la realidad, dando paso a una etapa de desilusión, cómo lo referencia (Beck, 1974) “Son las desilusiones posteriores a la fase de idealización del enamoramiento, las responsables de la activación de los esquemas previos y puesta en marcha de las distorsiones cognitivas”. Por otra parte, se encuentra una conclusión acerca de que a mayor presencia de creencias irracionales se hallará mayor población con presencia de dependencia emocional (Art. 17 y Art. 22) A partir de este planteamiento nos permite comprender la dinámica que se pone en marcha cuando la persona tiende a idealizar a sus parejas, y al percibir posteriormente la realidad tal como es, se genera en este una desilusión a partir de la cual generalizará contantemente el continuo desarrollo de sus relaciones, asumiendo que los hechos posteriores a su desilusión tendrán el mismo desenlace.

Por otra parte, los dependientes emocionales tienen a adoptar la racionalización como su principal mecanismo de defensa, de manera que este les permita encontrarse a sí mismos y para los demás, explicaciones justificadas desde la razón, de manera que les permita convencer a los

demás y a sí mismos que aquello que creen o realizan, está bien, que no se equivocan con ello y que siempre han de tener la razón. Esto lo podemos evidenciar en el planteamiento de (Lemos H., 2007), quien menciona que las personas dependientes emocionalmente justifican sus necesidades afectivas de acuerdo con los “deberías” relacionados con el amor romántico, y generan un procesamiento de información con predominio de control, que les garantiza acceder rápidamente a su pareja. (Art. 16). En este tipo de personas es característica la necesidad de control; control de las situaciones y control de su objeto de apego, es decir, de su pareja. De manera que, cuando padecen de este tipo de distorsiones cognitivas, sienten que realmente deben ejercer dicho control para con su pareja. Lo sienten desde la necesidad y lo creen así desde el pensamiento.

Estilos de apego

Se precisa que los sistemas de apego infantiles son idénticos en su conformación a los que más tarde se desarrollan en las relaciones amorosas; además las relaciones de apego proporcionan sentimientos de estabilidad y correspondencia, sin los cuales habría desamparo y malestar. Confirmando el planteamiento anterior, se encuentra que el patrón de apego establecido en la infancia tiende a repetirse en las relaciones futuras, como en la conyugalidad, pudiendo facilitar o dificultar tal relación. En el estudio de este artículo, los resultados indicaron la asociación entre el patrón de apego primario seguro y menores niveles de evitación entre la pareja y las relaciones bien ajustadas y sin sufrimiento, mientras que los patrones preocupados y desinvertidos se relacionaron con mayores niveles de evitación y relaciones desajustadas y con sufrimiento. (art. 02 y 04). Según lo anterior, se considera de suma importancia el estilo de crianza que aporten los padres a sus hijos, pues como se puede evidenciar, el apego generado en la niñez llega a repercutir

de manera negativa en las relaciones interpersonales que el individuo establece a lo largo de su ciclo de vida.

De esta manera, se considera entonces que el estilo de apego más sano, que se debería presentar en el desarrollo de la niñez es el apego seguro, pues en este existe baja ansiedad y evitación, seguridad en el apego, comodidad con la cercanía y con la interdependencia, y confianza en la búsqueda de apoyo y otros medios constructivos de afrontamiento al estrés, a diferencia del apego ansioso ambivalente donde se experimenta fuerte necesidad de cercanía y miedo al rechazo; así mismo como en el apego evitativo, en el cual la persona experimenta intensos episodios de enojo, de ira, de hostilidad pero los esconde mediante la evitación (art. 05). En el mejor de los casos al presentarse el estilo de apego seguro, el niño desarrollaría una serie de comportamientos y conductas más adaptativas, distanciándole de la tendencia a desarrollar apegos negativos para con sus figuras de afecto, como en el caso de las parejas.

Estilos de crianza

En uno de los artículos se abordan los estilos de crianza como predictores de la dependencia emocional, y en este encuentra que los resultados mostraron cómo los estilos de crianza parentales, (sobre todo la privación emocional en la infancia) predeciría la dependencia emocional, la permanencia en relaciones abusivas y el establecimiento de relaciones donde estén presentes la dependencia emocional junto con el abuso psicológico (Art. 03). De manera que se evidencia cómo el estilo de crianza que utiliza un padre, puede influir en el desarrollo de las relaciones interpersonales del menor. En casos donde el estilo de crianza utilizado es el autoritativo, no le permite desarrollar al niño elementos importantes dentro de su personalidad como lo es la

autonomía, el carácter y si en cambio la dependencia afectiva, la vulnerabilidad emocional y la aceptación del abuso en contra de sí mismo.

Análisis cualitativo de la categoría de Dependencia Emocional en parejas y sus subcategorías.

Tabla 32. Matriz por unidad de análisis categoría Dependencia emocional en parejas

Artículos	Categoría	Subcategorías
7, 8, 9, 10, 12, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 30.	Dependencia emocional en parejas	Relaciones interpersonales y de pareja Abuso y maltrato psicológico Autoestima y Habilidades sociales

Relaciones interpersonales y de pareja

A partir de la matriz de categoría por unidad de análisis, se agrupan los artículos pertenecientes a la categoría de Dependencia Emocional en Parejas (D. E. P), la cual se divide en 3 subcategorías: Relaciones interpersonales y de pareja, abuso y maltrato psicológico, y estilos de crianza. En la primera subcategoría, en torno a las relaciones de pareja, en un artículo se abordan desde el mantenimiento de las mismas por medio cibernético. En este se referencia (Moral, 2001), “Las relaciones de pareja se basan principalmente en la comunicación, tanto para las parejas que se forman en la red como en las parejas formadas en persona y se mantienen a través de internet las

parejas crean su propio lenguaje codificado para entenderse, y el erotismo de la relación se traslada en una fantasía subjetiva”. En dicho estudio se encuentra una correlación positiva entre el uso de este ciber medio con la dependencia emocional de los participantes (Art.12). De esta manera incluso la dependencia emocional podría llegar a ser más significativa, pues a partir de los medios cibernéticos, las personas tienen mayor posibilidad de saber en tiempo real aspectos como la ubicación, la agenda e incluso los mensajes privados de sus parejas, enajenando así la autonomía, dependencia y libertad en la dinámica de pareja.

Además, se encuentra que las relaciones de pareja y las habilidades sociales están estrechamente relacionadas. Los componentes del amor (intimidad, deseo y compromiso) presentan aspectos nucleares en el ámbito de las relaciones interpersonales. Y un aspecto clave en las relaciones de pareja y en el ámbito de las habilidades sociales es el respeto interpersonal, la capacidad de armonizar los derechos propios con los de la otra persona. (Art.08). De manera que, una persona equilibrada, que cumpla los límites dentro de los componentes del amor anteriormente expresados, muy probablemente desarrollará una mayor independencia afectiva y un grado de autonomía adecuado para llevar una relación sana y funcional.

La dependencia emocional en la relación de pareja contiene unas características similares a las que posee el individuo cuando no se encuentra dentro de una de estas, de manera que en lo que diferiría sería en la intensidad de la dependencia cuando se cuenta con un objeto determinado de apego. Frente a la dependencia en relación de pareja, (Estévez, 2020) la define como “un patrón de necesidades emocionales insatisfechas en la infancia que intentan cubrirse de manera desadaptativa a través de la pareja. Manifiestan una necesidad de contacto continuo y excesivo

hacia la pareja, pensamientos obsesivos entorno a ella y deseos de exclusividad, llevándoles a vivir las relaciones de manera intensa y posesiva. Además, priorizan a la pareja sobre cualquier otra cosa y muestran un intenso terror a la soledad, miedo a dejar de ser queridos, abandonados o sentirse menos prioritarios que les lleva a emplear un amplio repertorio de estrategias retentivas y a adquirir comportamientos de sumisión”. (Art. 08). A partir de esto, se infiere que dichas características se deben a un nivel bajo de autoestima del individuo, y desajustes en sus habilidades sociales, especialmente en sus estrategias de afrontamiento, pues ante dicha situación adversa, responde de manera infectiva, dando paso así a un estado de sumisión total que aumenta su dependencia emocional.

Por otra parte, respecto a las características de los dependientes emocionales que se encuentran en relaciones de pareja, se establece la idealización como una de las principales. En esta, la persona dependiente, de manera rápida podrá idealizar a la otra persona, es decir, sus cualidades nada agradables, ya que para el dependiente es lo más agradable. (Art.26). Dentro de esta idealización podemos evidenciar que, para el dependiente, realmente su pareja no es precisamente un ideal, pero este le idealiza de manera que lo que le parezca de ella desagradable, se convierta en algo agradable, es decir, crea motivos subjetivos justificables para permanecer con su pareja.

Abuso y maltrato psicológico

En un estudio realizado por (OMS, 2013) se indica que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal. Este mismo estudio indica que en las Américas, el 29.8% de las mujeres han sido víctimas de violencia física y/o sexual ejercida por parte de su

pareja. Por su parte, 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. (Art. 10). Justamente existe en este tipo de mujeres una correlación significativa con la dependencia emocional, en especial en los casos donde los agresores mantienen un rol dominante, desarrollando en sus parejas la sumisión. Este tipo de mujeres agredidas suelen permanecer junto a sus agresores porque los idealizan a tal forma de considerar el maltrato como una manifestación de amor de su agresor.

En este mismo estudio se considera 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 como 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. Además, se afirma que la dependencia emocional es una consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero que se explica por mecanismos neurobiológicos y psicológicos para evitar sufrir y obtener un cierto sosiego.

Autoestima y habilidades sociales

En uno de los estudios revisados, se encuentra que el respeto está relacionado con los estilos de respuesta sumiso, dominante, pasivo-agresivo y equilibrado. Los resultados de dicho estudio indican que las personas sumisas y dominantes valoran de forma más negativa su relación (y a su pareja) que las personas equilibradas. (Art.07). Esto se presenta debido a que las dos contrapartes

(sumiso y dominante) perciben la realidad de su relación desde su posición de desventaja, o en el caso del dominante, desde su conveniencia, a diferencia de la persona equilibrada, pues esta fundamenta su relación bajo el respeto y el beneficio mutuo.

Por otra parte, en torno a los estilos de afrontamiento en los conflictos, se entienden estos como la manera como una persona responde habitualmente a dichos conflictos, son parte de la vida en sociedad y aportan un beneficio a las partes en conflicto; pero cuando se gestionan inadecuadamente o no se resuelven, generan un perjuicio y aumenta la tensión existente entre las partes implicadas. En este estudio uno de los resultados encontrados en cuanto a las diferencias entre sexo, se evidencia que las mujeres parecen más dadas a buscar ayuda para sus conflictos emocionales que los hombres. (Art. 28). Esto se presenta debido a que la población femenina tiende a expresar, manifestar sus emociones con mayor facilidad que la población masculina, además, en ellas este hecho se manifiesta como una necesidad, a la vez de la pretensión de obtener apoyo emocional. En cambio, los hombres tienen a responder de manera evitativa, reprimiendo sus emociones y absteniéndose de buscar ayuda en los demás, recurriendo a evitar el problema o afrontarlo él mismo sin algún apoyo.

Finalmente, se encuentra que la dependencia emocional produce afectaciones a los autoesquemas del individuo, principalmente en su autoestima. En los dependientes emocionales su autoestima puede verse mermada al estar inmersos en una relación afectivodependiente con personas por lo general narcisistas y explotadoras. En las víctimas las agresiones, igual que la autoestima, aumenta la tolerancia a los abusos recibidos y dificulta que se termine con la relación. En este sentido se considera que la yuxtaposición temporal entre el buen y el mal trato por parte

del agresor provoca, por una parte, bajadas en la autoestima y por otra, una necesidad incrementada de la pareja, lo que da lugar a una situación conocida como apego paradójico. (Art. 24). A partir de esto se evidencia que los niveles más bajos de autoestima en personas emocionalmente dependientes, se presenta cuando su pareja es un agresor, o cuando este mantiene un rol dominante, reduciendo de esta manera el amor propio y el respeto por sí mismos/as.

Discusión

En el presente apartado, se presenta la relación encontrada entre los resultados obtenidos del análisis cualitativo de los trabajos de grado y artículos revisados, y lo encontrado en la compilación de información del marco teórico; esto a su vez direccionado a las categorías planteadas. La presentación de discusiones será con base a la literatura encontrada, y postulada en las fichas de resumen, dicha información será contrastada con el análisis de la matriz de doble entrada que se obtuvo de la revisión documental. A continuación, se relaciona la información por las categorías establecidas.

Dependencia emocional

Dentro de la información obtenida en el marco teórico se destaca un planteamiento de (Nuñez M, 2019), el cual referencia que la dependencia emocional es una postura psicológica que muestra diversos rasgos: sensación de no poder vivir sin la otra persona, autoestima es baja o muy baja, ansiedad, idealizar al otro, miedo a la ruptura de la relación con la pareja, ser autosuficiente sin la otra persona, sentimientos de culpa, vacío o preocupación. Al relacionar dicho planteamiento con lo encontrado en el Art. 24 de (Villa, García, Cuetos y Sirvent, 2017),

se encuentra una concordancia al mencionar la autoestima como un rasgo de los dependientes emocionales pues en este se menciona que la autoestima puede verse mermada al estar estos inmersos en una relación afectivodependiente, siendo la autoestima además no sólo una consecuencia sino una mantenedora del abuso recibido que impide la terminación de la relación.

Tomando como referencia las distorsiones cognitivas, característica predominante dentro de la dependencia emocional, se expone el planteamiento de (Nuñez M., 2019), quien la referencia como un inadecuado procesamiento cognitivo establecido de modo rígido implica un riesgo en la felicidad de la pareja, pues es probable que los pensamientos no sean satisfechos, debido a su distancia con la realidad. Al relacionar este planteamiento con los resultados encontrados en el Art. 13 de (De la Villa Y González, 2019), se evidencia una correlación positiva, pues en dichos resultados se menciona que los jóvenes con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo característico con distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que cronifican su percepción diferencial de la relación afectivo-dependiente; de manera que las distorsiones cognitivas en efecto predominan dentro de la dependencia emocional.

De acuerdo a lo referenciado por (Cosgost. S, 2013), dentro de la dependencia emocional, hay ocasiones en que las personas pueden tener una relación de pareja por decisión o por necesidad, o el simple hecho de tener miedo a la soledad haciendo de su vida un ambiente hostil y de inseguridad emocional, rindiendo así pleitesía exagerada, muchas veces con tal de que uno se sienta superior a otro; lo cual denota una clara tendencia adictiva a nivel afectivo hacia la pareja. Frente a esto, se encuentra una correlación con lo evidenciado en el estudio de (De la Villa y C. Sirvent, 2009), los

cuales afirman que esta condición se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico y en las que se prioriza la naturaleza adictiva del fenómeno. Coincide además en el postulado teórico anterior en relación a que dichos comportamientos se presentan de manera adictiva en la relación interpersonal.

Por otra parte, se expone uno de los planteamientos descritos en el marco teórico, el apego, el cual hace parte de las etiologías de la dependencia emocional. (F. Laca y J. Ceballos, 2017) destacan lo mencionado por Bowlby quien asegura que cada individuo viene al mundo poseyendo una disposición al apego y depende para su supervivencia de algunas personas que le suministran los cuidados, y es por ello probable que tales personas se conviertan en "figuras de apego". El tipo de apego que cada individuo desarrolle posteriormente dependerá de sus experiencias con esas primeras figuras de apego. Al correlacionar dicho planteamiento con el estudio de (Sánchez, 2016), se encuentra una relación directa, pues los resultados obtenidos en este estudio, indican la asociación entre el patrón de apego primario seguro y menores niveles de evitación entre la pareja y las relaciones bien ajustadas y sin sufrimiento, mientras que los patrones preocupados y desinvertidos se relacionaron con mayores niveles de evitación y relaciones desajustadas y con sufrimiento.

Dependencia emocional en parejas

Frente a la característica de abuso o agresión por parte de la pareja de quien se depende, (Amor y Echeburúa, 2010) afirman que la dependencia emocional hacia el agresor, es 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. En este mismo sentido, se logra evidenciar una correlación con lo referenciado por (R. Armas 2018) quien informa que el motivo principal de ideación e intento suicida en los peruanos, es debido a los problemas con la pareja, es decir, 35,1% y 47,9% respectivamente, ya sea en hombres como en mujeres. Dichos problemas de pareja pertenecerían en una proporción considerable a la continua agresión y abuso en la dinámica de pareja con dependencia emocional.

Teniendo en cuenta lo descrito en el marco teórico frente a las habilidades sociales, y específicamente la inteligencia emocional, (Duque, 2012), considera que la emoción y la acción son inseparables. La emoción impulsa a la acción y la acción es más efectiva cuando lleva una buena carga de emocionalidad. La IE se expresa en el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, y en la capacidad para motivarse a uno mismo. Además, para este, la IE es el uso inteligente de las emociones. En contraparte, se logra establecer una concordancia con lo para evidenciado en uno de los estudios de la revisión documental, donde (Capafons y Sosa, 2015) especifica que la relación de pareja y las habilidades interpersonales van de la mano. Para estos, la evaluación y la terapia de parejas son inimaginables sin los aspectos que se tratan en el ámbito de las habilidades sociales (comunicación, asertividad, empatía, etc.) En este caso, la Inteligencia emocional jugaría un papel sumamente importante debido a su componente de regulación emocional, que le hacen actuar al individuo con asertividad y empatía, permitiendo a su vez desarrollar una mejor comunicación con su pareja.

Como se mencionó en la compilación teórica, la autoestima es uno de los componentes con mayor afectación en la dependencia emocional, y justamente frente a esto (Roa A., 2013), menciona que con alta autoestima, el individuo toma iniciativas, afronta nuevos retos, valora sus éxitos, sabe superar los fracasos, muestra tolerancia a la frustración, muestra amplitud de emociones y sentimientos, desea mantener relaciones con los otros, es capaz de asumir responsabilidades, actúa con independencia y con decisión propia. En contraparte, en uno de los estudios se logra evidenciar una discrepancia con lo anterior en términos negativos de autoestima, pues (De la villa y sirvent, 2017) referencia que, con baja autoestima, aumenta la tolerancia a los abusos recibidos y dificulta que se termine con la relación. Por una parte, se presenta bajadas en la autoestima y por otra, una necesidad incrementada de la pareja, lo que da lugar a una situación conocida como apego paradójico.

Finalmente se presenta el planteamiento de (Momene, Estevez, Pérez, Olave y Iruarrizaga, 2020), quienes definen la dependencia emocional en parejas como: “Patrón de necesidades emocionales insatisfechas en la infancia que intentan cubrirse de manera desadaptativa a través de la pareja. Manifiestan una necesidad de contacto continuo y excesivo hacia la pareja, pensamientos obsesivos entorno a ella y deseos de exclusividad, llevándoles a vivir las relaciones de manera intensa y posesiva. Además, priorizan a la pareja sobre cualquier otra cosa a tal punto de idealizarle”. Al comparar dicho planteamiento con lo revisión documental del estudio de (Alejos Barrera, 2017), se evidencia una concordancia, pues esta menciona que la persona dependiente de manera rápida podrá idealizar a la otra persona, es decir, sus cualidades nada agradables, ya que para el dependiente es lo más agradable.

Conclusiones

A partir de la información recopilada en el marco teórico y lo evidenciado en la revisión documental, se concluye que las principales afectaciones en el área personal son: Baja autoestima y disminución de autonomía e independencia afectiva. En el área familiar: Conflictos intrafamiliares ante el desacuerdo con la relación que sostiene el individuo, pérdida de apoyo familiar y disminución de tiempo de calidad con los familiares debido a la prioridad que se le otorga a la relación dependiente. En el área social: Distanciamiento y/o finalización de relaciones de amistad, carencia de redes de apoyo social.

Entre las principales causas de la dependencia emocional se pueden mencionar a los antecedentes familiares que estos tengan con cualquier tipo de adicciones o dificultades neurológicas que se inclinen a la ansiedad y depresión que pueden intervenir en el origen y desarrollo de la dependencia. Otra de las principales causas se encuentra en los estilos de crianza parentales, pues si no se adoptan los adecuados, el individuo puede desarrollar un apego negativo que influirá considerablemente en el desarrollo de sus relaciones interpersonales y la dinámica con sus figuras de apego a partir de su adolescencia. Finalmente, las privaciones tempranas, donde el menor carece de incentivos afectivos por parte de sus padres.

Con base al análisis descriptivo resultante de la revisión documental, se concluye que las principales afectaciones a nivel cognitivo en las personas con dependencia emocional son: Distorsiones cognitivas (en la cual el individuo percibe su pareja y su relación de una forma alejada de la realidad), sobregeneralización (donde el individuo a partir de un hecho general saca una conclusión en general de lo que ocurrirá una y otra vez de manera negativa), de idealización del objeto (de su pareja). A nivel emocional: Inestabilidad y ambivalencia emocional y finalmente, miedo a la ruptura.

A partir del análisis comparativo entre la compilación teórica y la revisión documental, se concluye que las principales afectaciones negativas que se presentan en las relaciones de pareja con dependencia emocional son las siguientes: Abuso y/o violencia psicológica, aumento de conductas de colopatía, aumento de conflictos intrapersonales, dinámica parental hostil y caótica y pérdida de la autonomía, independencia y privacidad.

Finalmente se concluye que la dependencia emocional no sólo repercute negativamente en las relaciones de pareja, sino en las diferentes áreas de funcionamiento del individuo, y que dicha dependencia no se genera dependiendo de la persona con quien se establece una relación sentimental – afectiva, pues esta se encuentra inmersa dentro de la personalidad dependiente del individuo; de manera que, con una alta probabilidad, este seguirá vivenciando relaciones en las cuales se manifieste este tipo de dependencia.

Recomendaciones

En primer lugar, se considera necesario generar un mayor grado de concientización en la población, pues dentro de esta, una proporción significativa poseen dependencia emocional; condición que estos no identifican debido al desconocimiento de esta, y a las consecuencias que de esta se obtienen.

A su vez, a los individuos quienes posean dependencia emocional, se les recomienda acudir a una orientación profesional, por medio de un proceso psicológico, en el cual logre en primer lugar, concientizarse acerca de su condición, identificar junto a su terapeuta los orígenes de su dependencia emocional hacia sus figuras de apego, y finalmente, desarrollar conjuntamente estrategias de afrontamiento que le permitan habilitar las áreas de ajuste donde se encuentre mayor afectación.

Por otra parte, se considera importante abordar esta temática desde un enfoque mixto, en el cual mediante el área cuantitativa se logre identificar los niveles de dependencia emocional generados en los participantes de la investigación, y así mismo desarrollar un test o un cuestionario en el cual las afectaciones en la dinámica de pareja puedan ser medibles, cuantificables, de manera que el análisis cualitativo pueda estar soportado por una mayor validez del estudio.

Para quien desee tomar como referencia esta investigación de revisión documental, se le recomienda aumentar el apartado teórico correspondiente a las relaciones de pareja con dependencia emocional, debido a la importancia de contar con más referentes para realizar un análisis más profundo acerca de las principales afectaciones negativas en las relaciones de pareja con dependencia emocional.

Se considera necesario además que quien desee trabajar esta temática a profundidad, logre llevar dicha necesidad hacia las estrategias de intervención para la población que presenta dependencia emocional, y así mismo, estrategias de afrontamiento para mitigar las implicaciones negativas resultantes de esta. En el mejor de los casos, que esto se pudiese implementar en una escala general, de manera que se pueda ejecutar a nivel local o departamental, como una propuesta dentro de la prevención de la salud mental.

Finalmente, se recomienda abordar esta temática mediante un estudio con una muestra considerable, mediante la cual no solo se obtengan resultados que favorezcan al estudio, sino que además se les pueda brindar un valor agregado a los participantes. Dicho valor agregado puede manifestarse en un manual psicoeducativo en el cual se informa acerca de las implicaciones negativas de la dependencia emocional en los individuos, y la manera en cómo esta afecta en la dinámica de las relaciones de pareja. Además, dicho manual puede contener una serie de estrategias enfocadas en la mitigación de las consecuencias resultantes de la dependencia emocional, y en estrategias de afrontamiento, de manera que le permita a las

personas responder de manera efectiva ante esta condición.

Referencias bibliográficas

Agudelo Sandra, Gómez Luz, (2010). *Asociación entre estilos parentales y dependencia emocional en una muestra de adolescentes Bogotanos*. Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/1753/131343.pdf?sequence=1>

Aguilera, R. y Llenera, A. (2015). *Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de periodo noviembre 2014 abril 2015*. Universidad Nacional De Chimborazo, Riobamba, Ecuador. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1011/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2015-0017.pdf>

Aguirre, A.M. (2010). *Prácticas de crianza y su relación con rasgos resilientes de niños y niñas*. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. <http://www.bdigital.unal.edu.co/2984/>.

Antonio Medina, María José Moreno, Rafael Lillo y Julio Antonio Guija, (2014). *La dependencia emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. Fundación Española de psiquiatría y salud mental. España.

https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocionalAspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf

Arturo Del Castillo Arreola, María Esther Hernández Díaz, Angélica Romero Palencia y Scarlett Iglesias Hoyos, (2015). *Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios*. PSICUMEX. México. <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/248/195>

- Carlos Ramón Ponce Díaz, Jesús Joel Aiquipa Tello, Manuel Arboccó de los Heros, (2019). *Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. Propósitos y representaciones.* Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992019000400005&script=sci_arttext
- De la Villa Moral María, Sirvent Carlos, Ovejero Anastasio y Cuetos Glenda, (2018). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo.* Universidad de Oviedo. España. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n3/0718-4808-terpsicol-36-03-0156.pdf>
- Duque Ceballos José Luis, García Solartec Mónica y Hurtado Ayala Andrea, (2017). *Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo.* Universidad ICESI. <https://www-sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S0123592317300475>
- Eduardo Bericat, (2012). *Emociones.* Universidad de Sevilla. España. <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Eduardo Espinar, Izabela Zych y Antonio J. Rodríguez Hidalgo, (2015). *Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes.* Psychology, Society, & Education. España. <https://link.gale.com/apps/doc/A419764214/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=897e0fb5>.
- Elizabeth Jorge y Maria Cristina González, (2017). *Estilos de crianza parental: una revisión teórica.* Universidad Pontificia Bolivariana. https://go-gale-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=324&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=1&docId=GALE%7CA508103221&docType=Ensayo&sort=Relevance&contentSegment=ZSPS&prodId=GPS&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA508103221&searchId=R1&userGroupName=pamplona&inPS=true

Estévez, E., Jiménez, T., y Musitu, G. (2007). *Relaciones entre padres e hijos adolescentes*. Valencia, España.
<https://books.google.com.co/books?id=T9XaFGC6VZ8C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Eva Pradas Cañete y Fabiola Perles Novas, (2012). *Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional*. Quaderns de psicología. Colombia.
<file:///C:/Users/123/Downloads/254304-Texto%20de%20art%C3%ADculo-343255-1-10-20120607.pdf>

Forero, A.M. (2014). *Validez del inventario de prácticas de crianza (CPC-1 versión padres) en padres, madres y cuidadores de la ciudad de Bogotá*. Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología. <http://ibero-revistas.metabiblioteca.org/index.php/ripsicologia/article/viewFile/484/449>.

Fragoso Luzuriaga Rocio, (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES). <https://www-sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S2007287215000074>

Francisco Augusto Laca Arocena, Juan Carlos Mejía Ceballos, (2017). *Dependencia emocional, consecuencias del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja*. Consejo nacional para la enseñanza e investigación en psicología. https://go-gale-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=265&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=10&docId=GALE%7CA531285986&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSPS&prodId=GPS&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA531285986&searchId=R1&userGroupName=pamplona&inPS=true

- Hugo Manuel Sánchez, (2016). *Los estilos de apego en mujeres con y sin violencia conyugal*. Revista de investigación en psicología. Perú. <https://link.gale.com/apps/doc/A595787652/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=aa9d2790>.
- Irache Urbiola y Ana Estevez, (2015). *Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes*. Fundación VECA, Asociación Psicología Iberoamericana de Clínica y Salud. https://go-gale-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=265&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=2&docId=GALE%7CA521459985&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prodId=GPS&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA521459985&searchId=R1&userGroupName=pamplona&inPS=true
- Isabel Rodríguez de Medina Quevedo, (2015). *La dependencia emocional en las relaciones interpersonales*. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa. España. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Janire Momene y Ana Estevez, (2018). *Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas*. Fundación VECA, Asociación Psicología Iberoamericana de Clínica y Salud https://go-gale-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=324&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=6&docId=GALE%7CA555076772&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prodId=GPS&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA555076772&searchId=R1&userGroupName=pamplona&inPS=true

- Janire Momene, Ana Estevez, Ana Maria Perez Garcia, Leticia Olave y Itziar Iruarrizaga, (2020). *La dependencia emocional hacia la pareja agresora y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria*. Behavioral Psychology/Psicología Conductual. España. <https://link.gale.com/apps/doc/A636790082/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=4d01a88d>.
- Jauregui Paula, Herrero Fernandez David y Estevez Ana, (2016). *Estructura factorial del “Inventario de estrategias de afrontamiento” y su relación con la regulación emocional, ansiedad y depresión*. Fundacion VECA, Asociacion Psicologia Iberoamericana de Clinica y Salud <https://link-gale-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/apps/doc/A521876398/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=5bf8c65a>.
- Jennifer Carolina Alejos Barrera, (2017). *Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1831/TRAB.SUF.PROF.%20JENNIFER%20CAROLINA%20ALEJOS%20BARRERA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Jesús Joel Aiquipa Tello, (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú. <https://link.gale.com/apps/doc/A450507349/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=9e2646f5>.
- Jhonhatan Efraín Massa López, Yuli Marissa Pat Escalante, Rodrigo Alberto Keb Fonseca, Mónica Vanesa Canto Santana y Naoji Chan Carvajal, (2011). *La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida Yucatán*. Revista electrónica de psicología Iztacala. México. file:///C:/Users/123/Downloads/27652-54392-1-PB.pdf.

José Gabriel Rodríguez Pérez, Janire Momeñe, Leticia Olave, Ana Estévez e Itziar Iruarrizaga, (2019). *La dependencia emocional y la resolución de conflictos en heterosexuales, homosexuales y bisexuales*. Revista española de drogodependencia. España. https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art4.pdf

Juan I. Capafons y C. Dolores Sosa, (2015). *Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal*. Behavioral Psychology/Psicología Conductual. España. <https://link.gale.com/apps/doc/A521459958/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=5a2802a0>.

Juan Manuel Riofrio Cotrina y Milusca del Rocío Villegas Cobeñas, (2016). *Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios – Pimentel*. Revista Paian. Perú. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311/310>

Laca Arocena, Francisco Augusto, Mejía Ceballos, Juan Carlos Ceballos, (2017). *Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja*. Universidad de Colima. Universidad Autónoma del estado de Morelos. México. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

Laura Valle y María de la Villa Moral, (2018). *Dependencia emocional y estilos de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. España. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/46794/Dependencia%20emocional.pdf;jsessionid=0617F8AD16F8FB7229BCC68EDB166F16?sequence=1>

Lemos Hoyos Mariantonia, Jaller Jaramillo Cristina, González Calle Ana María, Díaz León Zoraya Tatiana, De la Ossa Daniela, (2012). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*. Universidad Pontificia Javeriana. Medellín, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>

- Leticia Camarillo, Francisco Ferre, Enrique Echeburúa y Pedro J. Amor, (2020). *Escala de dependencia emocional de la pareja: Propiedades psicométricas*. Actas Esp Psiquiatr, España. <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/22/126/ESP/22-126-ESP-145-53-847576.pdf>
- Lusmenia Garrido Rojas, (2006). *Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud*. Revista Latinoamericana de psicología. Colombia. <https://link.gale.com/apps/doc/A155402642/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=6f598dfe>.
- Manuel Alejandro Núñez Gines, (2019). *Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018*. Facultad de humanidades escuela académico profesional de psicología. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5837/Nu%C3%B1ez%20Gines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ma. del Carmen Aguilar Luzon, Antonia Calvo Salguero y Adelaida Monteoliva Sanchez, (2012). *La inteligencia emocional percibida y su relación con el apego adulto*. Behavioral Psychology/Psicología Conductual.España. <https://link.gale.com/apps/doc/A314254293/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=cce67f31>.
- Mariantonia Lemos Hoyos, Cristina Jaller Jaramillo, Ana María González Calle, Zoraya Tatiana Díaz León y Daniela De la Ossa, (2012). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*. Universitas Psychologica. Colombia. <https://link.gale.com/apps/doc/A340944211/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=c3d4c524>.
- María de la Villa Moral, Carlos Sirvent, Pilar Blanco, Leandro Palacios, Cruz Rivas, Rocío García, Raquel Delgado, Gloria Campomanes, Benjamín Salvador y Lucía Quintana, (2017). *Interdependencia afectiva en dependientes sentimentales*. Universidad de Oviedo. España.

- María de la Villa Moral Jimenez y Carlos Sirvent Ruiz, (2009). *Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles*. Revista Interamericana de psicología. España.
<https://link.gale.com/apps/doc/A304536934/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=cba80722>.
- María de la Villa Moral, Andrea García, Glenda Cuetos, y Carlos Sirvent, (2017). *Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles*. Revista Iberoamericana de psicología y salud. España.
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>
https://psiquiatria.com/trabajos/usr_1502578457.pdf
- Méndez, M., Aragón, S., y Lagunes, I. (2014). *La percepción de los padres sobre la crianza de los hijos*. Acta Colombiana de Psicología.
<http://www.redalyc.org/pdf/798/79832492014.pdf>.
- Natana Consoli, Jade Wagner Bernardes y Ángela Helena Marín, (2018). *Lazos de afecto: Las repercusiones del estilo de apego primario y establecido entre parejas en el ajuste conyugal*. Avances en psicología Latinoamericana. Colombia.
<https://link.gale.com/apps/doc/A540211579/PPPC?u=pamplona&sid=PPPC&xid=46dc1b91>.
- Nathalie Malma F, (2016). *Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior*. Acta Psicología Peruana. Perú.
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/48/36>.
- Olatz Barbarias, Ana Estévez y Paula Jáuregui, (2019). *La dependencia emocional como factor mediador en la relación entre el apego y el abuso de drogas y alcohol en jóvenes*. Revista española de drogodependencia. España.
https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art3.pdf

- Pahola Esther Guevara Chum y Yudith Estelita Suárez Izquierdo, (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycan*. Universidad Peruana Unión. Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/992/Yudith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Roa García Ana, (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. Centro Clínico de la Psicología y el Lenguaje. Universidad Complutense de Madrid. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- Rodríguez Martín Rosa, (2014). *Autoestima y rendimiento académico: Un estado de la cuestión*. Universidad Internacional de la Rioja. Facultad de educación. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2615/rodriguez%20martin.pdf?sequence=1>
- Salguero Squivel Karen Brissette, (2016). *Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciatura de psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>
- Solís Manrique Carmen y Vidal Miranda Anthony (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdínaz*. [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO /ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO_ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)
- Torres Mazanet Violeta Katherine, (2015). *Estilos de socialización parental y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Lima*. Universidad Peruana Unión. Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/164/Violeta_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1

1, 2, 3, 4, 5, 6,
11, 13, 14, 15,
16, 17, 22, 25,
29.

Dependencia emocional
(D. E)

Creencias irracionales y
distorsiones cognitivas

Estilos de apego

Estilos de crianza
