

Universidad De Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de psicología

Diplomado “Abordaje psicológico en relaciones de pareja”



Modalidad de trabajo de grado: Diplomado

CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE
PAREJA

Autoras:

Leidy Katherine Echavarría Ramírez

Mayra Daniela Ortiz Velásquez

Villa del Rosario, Colombia

2022

Universidad De Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de psicología

Diplomado “Abordaje psicológico en relaciones de pareja”



Modalidad de trabajo de grado: Diplomado

CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE
PAREJA

Autoras:

Leidy Katherine Echavarría Ramírez

Mayra Daniela Ortiz Velásquez

Director:

Eliana María Ibáñez Casadiegos

Villa del Rosario, Colombia

2022

Agradecimientos

Primeramente, agracemos a Dios por guiarnos en este camino, por ser nuestro compañero en momentos difíciles y ayudarnos en las situaciones de adversidad durante toda nuestra carrera.

A todos nuestros docentes y especialmente a la profesora Eliana Ibáñez Casadiegos, nuestra directora, quien nos orientó y guio durante todo este proceso, gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación, perseverancia y tolerancia.

Agradecemos también a nuestras familias, por ser el soporte y el motor que nos impulsa siempre a realizar nuestras metas y sueños, sin ustedes nada de esto hubiese sido posible.

Igualmente agradecemos a la universidad de pamplona por brindarnos el espacio y el conocimiento durante todos estos años de carrera, por fortalecer nuestras habilidades y brindarnos todas las herramientas para culminar esta.

Y por último y no menos importante agradecemos a Salome y Tomas por ser la luz de nuestras vidas, por darnos la fuerza para seguir luchando por nuestros sueños y ser nuestros amores incondicionales.

Introducción

La dependencia emocional es una problemática poco conocida, la cual está presente en la sociedad actual, esta interfiere con el adecuado desenvolvimiento del sujeto en relaciones interpersonales y afecta la autonomía emocional, pues el ser humano en su proceso de desarrollo y a lo largo de su vida involucra diferentes áreas como lo son la física, interpersonal y socio-afectiva. El depender emocionalmente de alguien, es un problema que puede llegar a producir alteraciones en la salud mental como ansiedad, depresión y situaciones como la violencia y el maltrato psicológico.

Es por esto, que con esta investigación se busca indagar las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, mediante un estudio fenomenológico, generando conciencia respecto a la importancia de la autonomía emocional de la persona; de igual forma, se pretende describir la relación de la pareja cuando existe la presencia de la dependencia emocional y, asimismo, abordar el entorno interpersonal, identificando su autoestima y estado anímico. Todo esto de manera que contribuya a la creación de futuras investigaciones, otorgando una amplia referencia de la problemática y se pueda dar paso a la implementación de programas que favorezcan las competencias emocionales, las habilidades sociales, el autoestima y la autonomía de la persona, permitiendo prevenir consecuencias negativas a nivel psicológico.

Para esto, es importante el contar con una base teórica que pueda fundamentar la información del presente estudio; principalmente se puso el foco de atención en 3 temas, el primer capítulo orientado a las relaciones de pareja, que según Acosta (2017), “son un sistema vincular complejo que requiere de la existencia de amor, donde se va a ver involucrado un intercambio y una construcción entre dos personas, donde este “amor” también puede tornarse

demandante o posesivo dentro de la misma”. El segundo capítulo enfocado a la dependencia emocional, sus características, causas y consecuencias; teniendo en cuenta que Castello (2005), en su libro “Dependencia emocional: características y tratamiento”, define la dependencia emocional como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”; está caracterizada por, pensamientos obsesivos en relación a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono, comportamientos de sumisión, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, Castello (2005), postula tres áreas para describir las características de la dependencia emocional que son, el área de las relaciones de pareja, el área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y estado anímico, las cuales se abordan en el desarrollo de la investigación. Por último, el tercer capítulo el cual está enfocado a los procesos que intervienen en la dependencia emocional como los vínculos afectivos, el autoestima y la teoría del apego en relación con esta problemática.

Tabla Contenido

Introducción	4
Resumen.....	9
Problema de investigación	11
Descripción del Problema.....	11
Planteamiento del problema.....	13
Formulación del problema	15
Justificación	15
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos	17
Estado del arte.....	18
Internacionales	18
Nacionales.....	21
Local	24
Marco Teórico.....	26
Capítulo 1. Relación de pareja	27
Definición de relación de pareja	27
Tipos de relaciones de pareja.....	28
Capítulo 2. Dependencia emocional	29

Definición de Dependencia emocional	29
Características de los dependientes emocionales.....	30
Causas de la dependencia emocional.....	35
Consecuencias de la dependencia emocional en las parejas.	37
Capítulo 3. Procesos que intervienen en la dependencia emocional	37
Vínculo afectivo.....	37
Autoestima en la dependencia emocional.....	39
Teoría del apego.....	40
Relación de la teoría del apego y dependencia emocional	41
Metodología	42
Tipo.....	42
Enfoque.....	42
Diseño	43
Población.....	43
Muestra a conveniencia.....	43
Fases de intervención.....	44
Fase 1	44
Fase II.....	44
Fase III	44
Fase IV	45

Instrumentos.....	45
Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño.....	45
Ficha técnica	45
Entrevista semiestructurada	46
Categorías	47
Análisis de resultados	53
Matriz de análisis.....	55
Discusión.....	61
Conclusiones	67
Recomendaciones	70
Limitaciones.....	71
Referencias.....	73
Anexos	79
Anexo 1. Evidencia de validación Entrevista semiestructurada	79
Anexo 2. Evidencia de validación del grupo focal	80
Anexo 3. Evidencia de consentimientos informados.....	82
Anexo 4. Cuestionario de Dependencia Emocional	88
Anexo 5. Tabla 5. Entrevista semiestructurada	89
.....	89

Resumen

La dependencia emocional es una problemática presente en la actualidad, la cual afecta los patrones emocionales donde se efectúan necesidades emocionales insatisfechas, las cuales se evidencian con diversas características catalogadas en tres categorías; área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área del autoestima y el estado anímico. En la primera, se encuentran cuatro subcategorías: necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa relaciones basadas en la sumisión y la subordinación y miedo a la ruptura. En la segunda categoría, se abordó en los deseos de exclusividad hacia otras personas significativas, necesidad de agradar y déficit en las habilidades sociales. Por último, en la tercera categoría se indagó en la baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuente. Esta investigación promete indagar las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, mediante un cuestionario cuantitativo, entrevista semiestructurada y grupo focal, generando conciencia respecto a la importancia de la autonomía emocional de la persona. Lo anterior mediante un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo, donde se recolectó información mediante la triangulación de la matriz de datos; los participantes de esta investigación abarcan 3 parejas que se encuentran en una relación amorosa en la actualidad. Los resultados obtenidos evidencian la presencia de la dependencia emocional y las características relacionadas con esta en los participantes de la muestra.

Palabras Claves

Dependencia Emocional, relación de pareja, entorno interpersonal, autoestima y estado anímico.

Key Words

Emotional dependence, relationship, interpersonal environment, self esteem, and frame of mind.

Abstract

Emotional dependence is a problem present today which affects emotional patterns where unsatisfied emotional needs are made, which are evidenced with various characteristics classified into three categories: area of couple relationships, area of relationships with the interpersonal environment and area of self-esteem and state of mind. In the first, there are four subcategories: excessive need for the other, desire for constant access to him, priority of the partner over anything else, relationships based on submission and subordination, and fear of rupture. In the second category, the desires for exclusivity towards significant other people, the need to please and deficits in social skills were addressed. Finally, in the third category, low self-esteem, fear and intolerance of loneliness and negative mood and frequent comorbidities were investigated. This research promises to investigate the characteristics of emotional dependence in couple relationships, through a quantitative questionnaire, semi-structured interview and focus group, raising awareness regarding the importance of the person's emotional autonomy. The above through a qualitative approach and a descriptive design, where information was collected through the triangulation of the data matrix; The participants in this research comprise 3 couples who are currently in a loving relationship. The results obtained show the presence of emotional dependence and the characteristics related to it in the participants of the sample.

Problema de investigación

Descripción del Problema

Según Castelló citado por Gonzales, et al., (2021) “*La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas*” (p.4); del mismo modo, cuando se habla de la dependencia emocional en las relaciones de pareja se exagera lo llamado normal de las relaciones comunes, como los sentimientos positivos de prevalecer al lado del otro, de tener su apoyo, de tener el sentimiento de amor y cariño del otro; caso contrario en el amor normal, en el cual va a prevalecer el querer y no la necesidad la cual está presente en las relaciones donde existe dependencia emocional (Castelló, 2005).

El Instituto Andaluz de Sexología y Psicología (2018), afirma que en España se declara dependiente emocional el 49.3% de las personas entrevistadas y en su versión más severa el 8.6%, siendo más frecuente en mujeres; Esta problemática influye a la baja autoestima, a la aparición de posibles diagnósticos afectivos y en el desarrollo adecuado de las emociones del individuo y de su autonomía, lo que genera el inadecuado establecimiento del vínculo afectivo en el ámbito familiar y social.

Según el Instituto Peruano de Psicoterapia (2013), la dependencia emocional afecta mayormente a las mujeres que, a los hombres, en un 75%. De acuerdo con esto, se podría deducir que, las mujeres presentan más dependencia emocional que los hombres en las relaciones de pareja, porque se ha hecho creer desde la cultura del patriarcado que estas desde que nacen están predispuestas a amar incondicionalmente, y desde la niñez, se les inculca la importancia de amar y priorizar a la pareja más que a su propia autonomía personal. Asimismo, Castelló citado

por Armas (2018), refiere que la mayoría de las personas en relaciones tóxicas son mujeres; sin embargo, esto también puede aplicarse a los hombres, pero con algunas características de su comportamiento. Muchas de estas relaciones en donde está presente la dependencia emocional, según el Instituto Nacional de Salud Mental, pueden llegar al intento de suicidio por pánico a la ruptura.

En una investigación realizada por Valle y de la Villa (2018), se encontró que el 23,3% de los participantes presentó dependencia emocional, de los cuales, en su mayoría, es decir, 10,2% manifestaban una dependencia emocional intensa; demostrando así que existe una alta prevalencia en el padecimiento de la dependencia emocional en las relaciones de pareja. Asimismo, esta se presenta más aún en aquellas personas las cuales ya han entablado más de dos relaciones de noviazgo, pues de este modo se puede identificar la presencia de vínculos afectivos inseguros creados desde los estilos de crianza parentales de estas personas.

Según Momeñe y Estévez citados por Gil et al., (2021), los estilos de crianza, especialmente la privación emocional infantil, predicen la dependencia emocional, estar en relaciones abusivas y mantener relaciones emocionalmente dependientes y psicológicamente abusivas predicen el posible suceso de estas. Esta problemática perjudica tanto el establecimiento de vínculos afectivos como la propia autonomía emocional. De igual forma, las personas que padecen de dependencia emocional en las relaciones de pareja tienden a tener una baja autonomía, debido a que la necesidad del otro es predominante para estas personas, pues necesitan sentirse seguras y protegidas por su pareja.

Planteamiento del problema

Al hablar sobre dependencia emocional en la sociedad, hacemos referencia a aquella situación problema en la cual una persona tiene sentimientos excesivos y poco adaptativos en relación con su pareja, que incluye que la otra persona asuma la responsabilidad en las principales situaciones de su vida; esta problemática influye en la vida cotidiana de las parejas que la presentan, generando situaciones como la violencia y el maltrato psicológico. Sin embargo, no siempre se toman en cuenta las consecuencias que surgen de esta situación, principalmente con el factor emocional el cual se ve afectado por la falta de autoestima, además de que esta dependencia emocional se relaciona con factores psicológicos muy relevantes como cuadros ansiosos y depresivos.

De acuerdo con Castelló citado por Urbiola et al., (2019), en la dependencia emocional la persona suele sentirse menos que los demás, puede llegar a presentar un patrón en el que siente miedo intenso a ser abandonada, así como mayor predisposición a sentirse vulnerable ante el rechazo; lo anterior ocasiona consecuencias entre las que se encuentran la depresión, estrés, baja autoestima, ansiedad, violencia física y psicológica. En el mismo orden de ideas, Sánchez, citado por Mallma (2014), refiere que, entre los problemas más frecuentes asociados a la dependencia emocional, se encuentran, el sexo inseguro y reprimido, sumisión en las relaciones, aceptar el abuso y la violencia como algo normal, dependencia de la pareja, dificultad para tomar decisiones, dolor, ira, culpa extrema, necesidad excesiva de aprobación, incapacidad para controlar la propia vida, negación de la realidad y bulimia.

Asimismo, es una problemática que interfiere con el adecuado desenvolvimiento del sujeto en relaciones interpersonales y afecta la autonomía emocional.; dentro de esta, según

Sánchez citado por Leguizamón y Gutiérrez (2017), las personas emocionalmente dependientes ven la destrucción y la violencia como algo normal y tienden a sentirse atraídas por aquellos que parecen muy confiados y tienen personalidades dominantes. Es pertinente mencionar que, cada persona merece entablar una relación de pareja que le beneficie y le aporte en la construcción de su proyecto de vida, teniendo en cuenta que una relación sana es aquella que se construye y necesita un constante mantenimiento y renovación, lo que implica dar y recibir de cada una de las partes involucradas. Por el contrario, el mantener una relación disfuncional trae consigo la presencia de situaciones en las que se generan sentimientos de miedo a la soledad, desamparo y desprotección, lo cual aumenta la probabilidad de que exista una dependencia emocional en la relación.

En el mismo orden de ideas, se destaca la importancia de esta investigación para lograr identificar la presencia de la dependencia emocional en las relaciones de parejas y saber cuáles características son persistentes en esta. Para la intervención de la dependencia emocional se suele acudir a terapia psicología con el fin de favorecer las habilidades de la persona, donde se espera el aumento de la autoestima, asertividad, solución de problemas que fortalezca la capacidad de afrontamiento y de resolución de la persona y que ayuden a la obtención de tolerancia ante el malestar y el miedo a la soledad. De igual forma, se busca lograr que esta investigación se presente como una iniciativa para tener en cuenta el desarrollo emocional y las características de la dependencia emocional que experimentan principalmente la población con la que se va a trabajar.

Formulación del problema

¿Cuáles son las características que están presentes en la dependencia emocional en las relaciones de pareja?

Justificación

Con esta investigación se busca indagar la presencia de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, esto con el fin de conocer cómo es su desarrollo, las características que presenta y la forma en que se manifiesta cotidianamente en las mismas, debido a que es un tema recurrente en las relaciones de pareja y que se ha estado presentando actualmente en estas, lo que lo hace un tema fundamental de estudio; de igual forma, se pretende que con la información recolectada y contemplada en este estudio se pueda contribuir a la creación de futuras investigaciones, otorgando una amplia referencia de la problemática y se pueda dar paso a la creación de programas que favorezcan la psicoeducación y prevención de la dependencia emocional.

Asimismo, es conveniente la realización de esta investigación, pues se busca que con esta se fortalezcan las competencias emocionales y la autonomía de la persona, permitiendo prevenir consecuencias negativas a nivel psicológico. De igual forma, es de gran importancia que se den a conocer las implicaciones de esta problemática en el entorno social de los individuos, debido a que por la falta de conocimiento no logran reconocerse las conductas y situaciones que pueden generar la dependencia emocional; por el contrario, se normalizan todos aquellos factores psicosociales, generalizándolos como algo cotidiano.

Del mismo modo, al estar presente la dependencia emocional en las relaciones de pareja se puede llegar a generar una afectación en la vida social y personal de los individuos, perturbando el entorno interpersonal en el que se encuentra la persona, lo cual influye de manera directa en la creación y mantenimiento del vínculo afectivo de estas relaciones y a su vez, interfiere con el educado desenvolvimiento de la identidad personal, alterando de manera directa el desarrollo psicosocial de dichos individuos, lo cual conlleva a tener una baja autoestima, a presentar una mayor vulnerabilidad al rechazo y una alta posibilidad de padecer trastornos mentales.

Un aspecto que perjudica la aparición continua de la dependencia emocional, es la falta de conocimiento respecto a las repercusiones que trae consigo esta problemática, por esto la importancia de realizar este estudio, la identificación de todos los factores contribuirá a que se tenga la información y se puede de alguna manera utilizar a favor de la mitigación de este padecimiento en la población; por ende, se busca que con la recolección encontrada en las diferentes investigaciones se presente una base teórica que fundamente y determine los factores causales características persistentes y factores consecuentes de la dependencia emocional.

Es indispensable estudiar la dependencia emocional para el área de la Psicología debido a que, es de vital importancia identificar la incidencia que tiene esta en cada persona y poder conocer el impacto psicosocial que puede llegar a afectar las relaciones de pareja. Por esta razón, la presente investigación aporta al ámbito psicológico información y conocimiento acerca de la dependencia emocional, permitiendo dar paso a la creación y ejecución de posibles planes de intervención que tengan como fin establecer buenas relaciones afectivas de pareja, las cuales

beneficien al crecimiento personal de cada individuo, desarrollando independencia, identidad y autoestima.

Finalmente, para creación de esta investigación se consideró pertinente la realización de un estudio fenomenológico, en donde se pueden evidenciar la presencia de la dependencia emocional sus características y los factores psicosociales que se desarrollan dentro de las relaciones de pareja, esto mediante dos instrumentos cualitativos, la entrevista semiestructurada, el grupo focal, en conjunto con el cuestionario de dependencia emocional (CDE), que ayudará a comprobar la presencia de la dependencia emocional.

Objetivos

Objetivo General

Indagar las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, mediante un estudio fenomenológico, generando conciencia respecto a la importancia de la autonomía emocional de la persona.

Objetivos específicos

Describir la relación de pareja en la dependencia emocional.

Abordar el entorno interpersonal de la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

Identificar el autoestima y estado anímico de las personas con dependencia emocional que se encuentran en una relación de pareja.

Estado del arte

En este apartado se abordaron 16 investigaciones de diversos ámbitos como lo son los internacionales, nacionales y locales, tres de dichas investigaciones se encuentran escritas en otro idioma; específicamente el inglés. Por otro lado, el tema central abordado es la dependencia emocional relacionándolo con diversidad de temáticas como lo son, conflictos en pareja, comunicación, abuso del internet, comportamiento compulsivo, violencia universitaria, relaciones de noviazgo, relaciones de pareja, violencia en las relaciones de pareja, víctimas de desaparición forzada y estilos de crianza.

Internacionales

Dando inicio, Laca y Mejía (2017), con su investigación “*Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja*” de tipo empírica, de corte transversal, tuvieron el propósito de realizar un análisis descriptivo-comparativo por género de la dependencia emocional, el mindfulness y los estilos de mensajes en el manejo del conflicto, llevando a cabo un análisis correlacional entre esos constructos. En este estudio se utilizaron tres instrumentos: el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y London, la Escala de Mindfulness de Freiburg y el Cuestionario de Estilo Informacional del Manejo de Conflictos. En el estudio, las mujeres reportaron menos ansiedad por separación; por otro lado, los hombres estaban mucho más preocupados por sus parejas. Además, los hombres reportaron más ansiedad por separación y las mujeres usaron un lenguaje más abusivo, como amenazar con hacerse daño a sí mismas, aunque tanto hombres como mujeres obtuvieron puntajes relativamente bajos en esta dimensión.

En otro orden de ideas, Estevez et al., (2017), en su investigación “*Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences of Internet and Mobile Abuse*”, en la ciudad de Murcia, España, utilizaron un diseño transversal correlacional a través de instrumentos como la escala de *Dependencia Emocional en las Relaciones de Noviazgo en Adolescentes y jóvenes*, la *Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos* y la *Escala de Autoestima de Rosenberg*, entre otros. Los resultados de esta investigación mostraron que las mujeres presentan más depresión y abuso del móvil, mientras que los varones puntuaciones más altas en autoestima, además de esto el análisis mostró que las diferencias significativas tenían un tamaño del efecto medio. Entre otros resultados, se tiene que la dependencia emocional, la sintomatología ansiosa y depresiva, y el uso indebido de Internet y dispositivos móviles se correlacionó significativa y afirmativamente. Estos datos le ayudaron a confirmar el mismo perfil encontrado en adolescentes con abuso de sustancias.

Por otra parte, Reyes (2018), en su investigación sobre la “*Dependencia emocional e intolerancia a la soledad*”, en la ciudad de Guatemala, con parejas que asisten a la Iglesia de Cristo, del Municipio de San Antonio Suchitepéquez. Se utilizó una metodología descriptiva a través de la aplicación de una prueba como lo es Test Psicométrico IDE. Con el fin de estudiar el problema de dependencia emocional con una intolerancia a la soledad. Los sujetos del estudio fueron 26 parejas entre 18 y 60 años que viven en zonas rurales y urbanas, que pertenecen a familias con necesidades emocionales, que les cuesta estar solos en su vida y que necesitan que alguien los acompañe, porque la situación es muy difícil para las parejas, y otras relaciones dan problemas. El grado de codependencia que aquí manejan las parejas se identifica con un carácter afectivo que puede fortalecer y sensibilizar el desarrollo de su propia identidad.

Por otro lado, Estévez, y otros (2018), en su investigación “*The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior*” utilizó un diseño de correlacional, transversal y no experimental, en el cual empleó un método de muestreo aleatorio y una población compuesta por 1.533 adolescentes con escolaridad de ambos sexos, de 14 a 18 años, pertenecientes al sector urbano y rural. En su estudio, se aplicó el CaMir-R y las escalas de "interferencia de los padres", "autoridad parental", "autosuficiencia y resentimiento contra los padres " y el "trauma infantil". En cuanto a la impulsividad, se usó la *Escala de impulsividad de BARRAT BIS 11*. Como resultado de dicha investigación, se muestran correlaciones positivas entre la dependencia emocional y el permiso de los padres, el trauma infantil. Además, la impulsividad no planificada se relaciona negativamente con la seguridad, preocupación por la familia y autoridad de los padres, en cuanto a la impulsividad motora se relaciona positivamente con la necesidad de exclusividad y autosuficiencia y el resentimiento hacia los padres.

Por último, Ponce, Aiquipa y De los Heros, (2019), en su investigación “*Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students*”, el cual es un estudio empírico con metodología cualitativa realizado a 1211 mujeres mayores de 18 años, estudiantes universitarias de la carrera de Psicología, residentes en Lima, que hayan tenido al menos una relación heterosexual. En este estudio se utilizaron instrumentos como un cuestionario como *ficha de datos sociodemográficos*, *Cuestionario de violencia entre novio y novia*, *el Inventario de Dependencia Emocional-IDE* y *la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLB*. Se obtuvieron como resultados que el 46% de las mujeres participantes reportan indicadores de violencia de pareja como actos sexuales no deseados y tocamientos. Además de esto, estudios similares informan prevalencia de violencia de pareja oscilando entre el 20% y el

85% en mujeres jóvenes, son cifras preocupantes que sugieren que la violencia a las mujeres por parte de sus parejas masculinas se está produciendo a una edad temprana.

Nacionales

Por otro lado, Urbiola y otros (2019), en su investigación “*Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudio comparativo entre España y Colombia en relaciones de noviazgo*” emplearon una metodología cuantitativa para poder analizar las diferencias en dependencia emocional en ambos países, para esta investigación se utilizó una muestra total de 1,975 personas, procedentes de centros escolares y universitarios de España y Colombia. De esta, 1,093 personas de España y los 882 de Colombia, en edades entre los 13 y los 31 años. Para esta se utilizaron instrumentos como, *el Cuestionario de Dependencia Emocional en el Noviazgo de Jóvenes y Adolescentes*, *el Cuestionario de Esquemas versión corta* y *el Cuestionario elaborado*. Como resultados, se encontró que los esquemas cognitivos de apego, subyugación y grandiosidad correlacionarían con la dependencia emocional en la muestra española. Por el contrario, en el aspecto relativo a la necesidad de agradar, han sido los jóvenes y adolescentes colombianos los que han registrado mayores resultados.

Desde otro punto de vista, Puente y Huertas (2019), en su investigación sobre “*Estilos de apego y dependencia emocional en parejas sentimentales de adultos jóvenes*”, describe la teoría del apego desarrollada por Bowlby. Dicha investigación se realizó por medio de la metodología correlacionar entre la variable de apego en adultos y la dependencia emocional, en la cual se tomó como muestra para la población a los adultos jóvenes. Teniendo en cuenta, artículos de investigación, artículos de revisión, y trabajos de grado de maestrías y doctorados. Al momento de realizar el proceso de recolección de la información se hizo por medio de la búsqueda en las

bases de datos Redalyc, Scielo, Psycodoc, Elibros, Repositorio universitario, teniendo en cuenta, artículos de investigación, artículos de revisión, y trabajos de grado de maestrías y doctorados en español e inglés, hasta el 2017. En este proceso se logró identificar que los adultos tienen tendencias a efectuar apego; además hubo limitaciones como poca información dentro de los artículos encontrados o información enfocada a otra población.

Por otro lado, Rocha y otros (2019) en su investigación denominada “*Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia*”, en su estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, con un alcance de tipo descriptivo correlacional, con una muestra total de 500 estudiantes universitarios de 15 ciudades de Colombia, se recolectaron datos a través de instrumentos como datos sociodemográficos, Inventario de Apego con Padres y IPPA-M y CDE. Antes de esta aplicación, se realizó una prueba con un cuestionario en 10 estudiantes universitarios. Como resultados en dicha investigación se arrojó que el apego seguro puntuó con el 46.60%, respecto a este y el nivel socioeconómico, en su mayoría jóvenes de nivel socioeconómico medio (58.80%). Igualmente, el apego ambivalente (65.15%) y el apego evitativo (55.56%). De otra manera, no se presentaron diferencias significativas en las manifestaciones de dependencia emocional, tanto en hombres como en mujeres de los diferentes niveles socioeconómicos.

Además, Ibagón (2021), en su investigación denominada “*Violencia de pareja; dependencia emocional en mujeres de Girardot desde una perspectiva psicológica*”, con un diseño exploratorio secuencial donde se utilizó una muestra causal de una persona para la recolección de datos cualitativos y una muestra aleatoria simple para la recolección de datos cuantitativos. Se recolectaron datos por medio de una entrevista semiestructurada con

instrumentos cualitativos y una encuesta con el instrumento IDE. En un inicio, se realizó la fundamentación teórica y la elección de las técnicas de recolección de datos. Como resultados, se encontró a una mujer con secuelas emocionales y psicológicas por un proceso de violencia de pareja que sufrió durante varios años en los que fue víctima actos de violencia física, psicológica, emocional y patrimonial. Además, se da a comprender la aparente relación que existe entre la violencia de pareja y la personalidad con rasgos de dependencia emocional, específicamente habría que enfocar ese vínculo en el hecho de soportar los maltratos físicos y/o psicológicos.

Finalmente, Ducuara, et al., (2021), en su investigación “*La Dependencia Emocional en las Relaciones de Pareja*”, emplearon una metodología de revisión sistemática. Para el proceso de búsqueda, se utilizó una matriz documental elaborada en el programa Microsoft Excel; en este estudio se abordó el tema de la dependencia emocional como un patrón perdurable de necesidades extremas de afecto; los factores de dependencia emocional, la relación que tiene esta con la violencia de pareja, entre otros. Los temas anteriormente seleccionados fueron obtenidos por medio de 35 artículos obtenidos de forma potencial. Dicha investigación, se realizó en el Huila, en la cual se concluye que la dependencia emocional es una variable que puede aparecer en factores como los mitos amorosos, el sexismo, los estilos de crianza, los estilos de apego, el maltrato físico y psicológico, la distorsión del apretón y el mapeo cognitivo. Asimismo, se ha demostrado que existen diferencias significativas en la dependencia emocional según el sexo y el nivel educativo, siendo los varones los que presentan los niveles más altos de sensibilidad emocional.

Local

Arenas y Lopez (2017), en su investigación “*Dependencia Afectivo-Emocional En Parejas Universitarias: Una Mirada Sistémica Desde Tres Estudios De Casos*”, realizan su estudio con un enfoque cualitativo transversal de tipo descriptivo y en donde emplearon una muestra de tres parejas de la universidad de Pamplona, de edades comprendidas de 20 a 24 años, esto con fin de explorar la dependencia afectivo-emocional en parejas universitarias, fomentando la creación de espacios reflexivos en el centro de bienestar universitario en los casos donde existan riesgos de dependencia afectivo emocional. Además, se planteó una categoría única de dependencia afectivo-emocional con subcategoría de toma de decisiones para identificar la toma de decisiones de parejas de cada uno de los participantes y el desarrollo afectivo-emocional buscando determinar las emociones positivas y negativas, inseguridades de pareja y lo que esperan como pareja. En el análisis de los resultados se evidenció la dependencia emocional, entre otros subtemas tomados en la investigación.

A su vez, Peñaranda y Delgado (2017), en su investigación denominada “*Compilación De Monografías Sobre Las Disfunciones En Las Relaciones De Parejas*”, se efectuó mediante un enfoque de investigación cualitativo, en cual se empleó un diseño de la investigación no experimental, se realizó una entrevista y una observación clínica y se aplicó el test de autoestima para evaluar en qué estado se encuentran las mujeres; Para la muestra de este estudio se tomó a mujeres entre los 25 y 55 años de edad, las cuales asistieron a consulta psicológica en el instituto médico Tierra Nueva. En el análisis de resultados de esta investigación se realizó una revisión exhaustiva de los trabajos monográficos mediante una matriz DOFA, lo que permitió la identificación de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas en las relaciones de

pareja con relación a la dependencia y la violencia. Se da como conclusión que las personas no encuentran diferencia entre la violencia y la agresión, confundiendo estos términos entre sí. Es por esto que se propuso la organización de campañas de prevención de la violencia en parejas.

De igual forma, Leguizamón y Gutiérrez (2017), en su monografía “Dependencia Emocional en las Parejas Homosexuales y Heterosexuales de la Ciudad de Pamplona”, emplearon una metodología cualitativa, con enfoque descriptivo, todo esto mediante un estudio de caso. La muestra de este estudio son parejas casadas entre las edades de 20 a 30 años, la muestra total incluye un hombre y tres adolescentes. Como resultado de estos estudios, se puede concluir que el equilibrio en el matrimonio de los participantes ha cambiado radicalmente, ya que un cambio en un miembro afecta a todos los demás miembros y se puede concluir que las parejas del mismo sexo sufren aún más la posibilidad de ser dependiente de la pareja, más precisamente en personas entre 20 y 30 años. Asimismo, este estudio puede resaltar la importancia de formar relaciones afectivas y apegos sanos desde la infancia, demostrando que la familia influye en el desarrollo de estereotipos, patrones y conductas de dependencia emocional en las relaciones conyugales.

En el mismo orden de ideas, se encuentra a Rangel y Moreno (2018), en su investigación “*Dependencia emocional y estilos de crianza en mujeres de la comuna 3 de la ciudad de Cúcuta*” emplearon una metodología cualitativa con el fin 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, esto mediante instrumentos como los cuestionarios DEPAF y ECARI, los cuales ayudaron a identificar el nivel de dependencia emocional y el estilo de crianza con mayor prevalencia; la muestra para este estudio fue de 85 mujeres residentes de Cúcuta y que estén

entre los 30 y los 40 años de edad. Dentro de los resultados de esta investigación el 87% de las participantes del sector de Aguas Calientes, el 93% del sector La Esmeralda, el 79% del sector Valle Esther y el 100% de los sectores de Bellavista, La Libertad y Santa Ana presentaron independencia emocional. Por otra parte, la dimensión cognitiva, emocional y conductual no presentaron afectación a rango alto de dependencia emocional a partir de las categorías.

Por último, Parada y Sánchez, (2020), en su investigación denominada “*Implicaciones en la salud mental, de la relación, dependencia emocional y violencia de pareja*”, se empleó una metodología cualitativa basada en el análisis subjetivo e individual de una realidad social, como lo es la dependencia emocional y violencia de pareja, utilizando un diseño fenomenológico para entender de una mejor perspectiva esta problemática, la población fue una pareja con edades comprendidas entre 18 a 35 años de edad, un promedio mínimo de 3 años de relación sentimental, un estrato socio económico medio, un nivel educativo básico-profesional, y residentes en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Dentro de los resultados encontrados, se evidencia en los dos participantes dependencia emocional, siendo en el participante masculino, un alto índice de características de una persona dependiente, en comparación con la participante femenina que no tiene la necesidad excesiva de estar junto a su pareja, tampoco presenta la prioridad de la pareja, debido a que lo más importante para ella son sus hijas.

Marco Teórico

Las temáticas abordadas durante este apartado van enfocadas a definir las relaciones de pareja, la dependencia emocional y los procesos que intervienen en esta. Asimismo, se expondrán las características y causas de la dependencia emocional, desde las diferentes áreas

que esta presenta; de igual forma se explicarán temáticas como el vínculo afectivo, la teoría triangular del amor y la teoría del apego.

Capítulo 1. Relación de pareja

Definición de relación de pareja

Para Acosta (2017), la pareja es un sistema vincular complejo que requiere de la existencia de amor, donde se va a ver involucrado un intercambio y una construcción entre dos personas, donde este “amor” también puede tornarse demandante o posesivo dentro de la misma. Asimismo, para Urbano, et al., (2021), una relación de pareja “*se caracteriza por la exclusividad romántica y emocional entre dos personas*”; que se basa en el cuidado de ambas partes y el vínculo que creen estas dos personas. Si esta relación de pareja es positiva puede ser una fuente de apoyo emocional y social que, ayuda a la construcción de la identidad, la mejora de la competencia social y favorece el bienestar personal.

Según Sternberg citado por Aesthesis Psicólogos Madrid, (2020), en su teoría triangular del amor, refiere que la vida en pareja se desarrolla en el sentimiento de amor que se va forjando en forma de un proceso, donde se moldea la relación sentimental, en la cual se generan definiciones y percepciones entre ambos miembros de la pareja. Asimismo existen tres componentes básicos que conforman las relaciones amorosas que son la intimidad, la pasión y el compromiso; la intimidad se refiere al sentimiento de cercanía de dos individuos en donde se muestra una imagen nueva a la persona con la que decide compartir su verdadera forma, generando un vínculo, al compartir sus intereses y proyecciones lo que genera confianza en la relación. El segundo componente es la pasión, este genera que dos personas se unan y se relacionen de manera directa con el deseo sexual y atracción por el otro, producido por una

excitación mental y física. Por último, se encuentra el compromiso, este hace referencia al grado de responsabilidad que se desea establecer con la pareja en el cual se decide conformarla.

Tipos de relaciones de pareja

Según Sternberg citado por Aesthesis Psicólogos Madrid, (2020), plantea que existen siete tipos de relaciones de pareja. Inicialmente, se encuentra la Relación de Cariño, el componente dominante de este tipo de relación es la intimidad, en la cual no se presenta el compromiso ni la pasión, se caracteriza por el apoyo entre la pareja donde existe complicidad, sin la atracción sexual ni la intención de conformar una relación a largo plazo. En segundo lugar, está la Relación de Amor Pasional, el cual tiene la particularidad de una relación de pareja en la que está presente la pasión, pero donde no están presentes ni la intimidad ni el compromiso. Es decir, predomina la pasión, pero no están presentes la intimidad ni el compromiso. En tercer lugar, se ubica la Relación de Amor Vacío, se involucra en la relación de pareja el compromiso y desaparece tanto la intimidad como la pasión. A pesar de esto, la relación permanece ya que el componente de compromiso lo mantiene la propia pareja.

Continuando con lo mencionado con anterioridad, en cuarto lugar, se encuentra la Relación de Amor Romántico o Enamoramiento, en el que tiene la presencia de los componentes de intimidad y pasión, pero con ausencia de compromiso. En el que la relación es pasional además de contar con una comunicación asertiva y se presenta un vínculo emocional extraordinario, no obstante, a lo mencionado, no fundamenta un compromiso real. Seguido a esto se sitúa la Relación de Amor Sociable o de Compañía, que se determina por la presencia de compromiso e identidad, pero con carencia en el componente de pasión, en donde se ofrece comunicación y seguridad, pero carece de deseo y excitación sexual.

Complementando lo anterior, se encuentra la Relación de Amor Fatuo, el cual se caracteriza por aquellas relaciones de pareja en las que están presentes los aspectos como la pasión y el compromiso, pero no la intimidad, en donde la pasión lleva al compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja; por lo que la relación se vuelve poco profunda. Finalmente, en el séptimo lugar se ubica la Relación de Amor Pleno o Consumado, es la relación de pareja ideal, cuenta con la presencia de los tres componentes descritos por Sternberg: intimidad, pasión y compromiso; destacada por un tipo de vinculación y de conexión, poco común, la cual es difícil de mantener debido a que los componentes se pierden con el paso del tiempo si no se fortalecen o se refuerzan durante el periodo que dura la relación de pareja.

Capítulo 2. Dependencia emocional

Definición de Dependencia emocional

Según Castelló (2007), en su libro *“Dependencia emocional: características y tratamiento”*, la dependencia emocional es *“la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”*; es decir, que la persona está en constante búsqueda de afecto y puede llegar a carecer de autonomía; la dependencia emocional se caracteriza por comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono, entre otros, además de presentar la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja.

Aguilera y Llerena (2015), explican que la dependencia emocional está directamente vinculada con las personas que poseen una personalidad sumisa y a raíz de esto, la mayoría de las decisiones y determinaciones son tomadas por su pareja. Por tanto, es previsto que el sujeto dependiente emocional tenga una baja autoestima. Asimismo, el deseo de exclusividad es una característica presente en todas las relaciones de pareja y que debido a la baja autoestima de los

dependientes emocionales puede provocar un miedo a que la pareja mantenga relaciones sociales e interacción con los demás. Por el contrario, también puede evidenciarse un patrón contrario en donde el sujeto se muestra excesivamente permisivo, tolerando, infidelidades, desconsideraciones, actos irrespetuosos y malos tratos, por temor a que su pareja lo abandone, lo cual disminuye aún más su autoestima.

Características de los dependientes emocionales

Según Castelló (2005), en su libro *“Dependencia Emocional Características y Tratamiento”* menciona las características de los dependientes emocionales, las cuales divide en 3 áreas relevantes del ser humano y, en concreto, de las personas afectadas de este problema, como son el área de las relaciones de pareja, el de las relaciones con otras personas y el de la autoestima y estado anímico.

Área de las relaciones de pareja

Esta área es de vital importancia en los dependientes emocionales, siendo el entorno en el que con más frecuencia están involucrados, sin embargo, *“pueden tener situaciones de soledad, más o menos deseada no es fácil encontrar a alguien, o incluso relaciones de pareja ficticias, como determinados noviazgos por Internet o a distancia, que son fruto de su propia ilusión”*. Dentro de esta área se abordan cuatro características fundamentales las cuales son: necesidad excesiva del otro, priorizando a la pareja por encima de cualquier otra cosa, con relaciones fundadas en la sumisión y la subordinación, asimismo, con miedo a la ruptura. Castelló (2005)

En cuanto a la necesidad excesiva del otro, según Castelló (2005), *“es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja”*, la cual se desarrolla en llamadas constantes, intenso deseo de hablar en todo momento con la pareja, realizar la mayor cantidad de actividades con esta, es decir, esa incapacidad de dejar de estar en contacto con la

otra persona; los dependientes emocionales describen en ocasiones esta sensación como de hambre de la pareja, una necesidad insaciable que recuerda a la de los adictos a sustancias (esta ansia recibe el nombre de craving en esta población. Asimismo, Castello (2005), refiere que “*a nivel conductual el dependiente puede no aparentar necesidad excesiva hacia la otra persona, pero sin duda la está sintiendo con toda su fuerza como algo que le impulsa hacia ella y que produce ideas obsesivas alrededor de la pareja*”.

Otra característica es la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, esta una de las más observables por el entorno social, pues el individuo está específicamente afectado al sentirse despreciado o minusvalorado. El dependiente emocional considera a su pareja el núcleo de su existencia, el sentido de su vida, el único foco de su atención. No habrá nada más importante, ni siquiera el mismo. Castelló (2005). Asimismo, otra característica son las relaciones basadas en sumisión y subordinación que según Castelló (2005), esta “*es una respuesta casi inmediata*”, el dependiente emocional no tiene gran problema en someterse ante la persona por la cual siente admiración. Esta sumisión se puede entender como una ofrenda de pago para que la pareja se sienta bien estando próximo al dependiente, es también un medio para salvaguardar la relación, es lo que utiliza para garantizar al máximo la continuidad de esta, debido a que la ansiedad de separación y el comportamiento caprichoso de la pareja no le darán al dependiente la tranquilidad que este desea.

Por última característica, está el miedo a la ruptura en donde el dependiente según Castelló (2005), “*vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas*”. Este sentimiento es persistente en los pensamientos del dependiente, lo que le permite a la pareja utilizar esa vulnerabilidad para levantar amenazas en cuanto a la ruptura. Aun así, la relación se torne detestable y por mucho que el dependiente

emocional sea capaz de aguantar en forma de insultos, humillaciones, violencia o malos tratos, lo peor que le puede ocurrir es que la relación se rompa. De cierto modo, lo que causa el obstinante apego del dependiente hacia su pareja es la constante ansiedad de separación.

Área de las relaciones con el entorno interpersonal.

Según Castelló (2005), *“a pesar de que el dependiente emocional expresa su patología interpersonal principalmente en sus relaciones de pareja, también presenta ciertas peculiaridades en el trato con otras personas significativas, como familia, amigos o compañeros de trabajo”*, abarcando todo el entorno social e interpersonal del dependiente. En esta se destacan tres características: deseos de exclusividad hacia otras personas significativas, necesidad de agradar y déficit de habilidades sociales. Con referencia al deseo de exclusividad hacia otras personas significativas, esta suele exponerse con más fuerza en el entorno, dado que, en la relación con la pareja, estos se ven forzados a aceptar sus decisiones, restricciones y normas. Lo que hace que en las relaciones con los demás, los dependientes sean personas con una necesidad desmesurada de los otros, las cuales buscan en los demás lo que no encuentran en sí mismos.

Asimismo, este deseo de exclusividad, tiene como consecuencia fundamental una excesiva absorción hacia estas personas, un sentimiento de posesión insaciable que se manifiesta en desear que un amigo o persona significativa, esté constantemente a disposición del dependiente, que escuche sus conversaciones, problemas y vivencias ya sea sobre el trabajo, el hogar, su expareja, que esté pendiente de él, que se encuentre siempre accesible en persona o telefónicamente; faltado aceptación en el individuo e independencia y esperando atención constantemente por parte de las personas que hacen parte de su entorno social. (Castelló 2005)

Por otra parte, en la necesidad de agradar se hace referencia según Castelló (2005) a que, las personas emocionalmente dependientes repetitivamente tratarán de complacer a la otra persona, buscarán la aprobación de los demás, porque necesitan sentir esta expresión de amor; su deseo de complacer a los demás es tan grande que prestan más atención a la ropa, la estructura corporal, el peso, el peinado, entre otros. Siendo más propensos a tener serias dificultades con estos temas, lo que los pone en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario.

La aprobación de los demás es tan necesaria que incluso un simple gesto puede malinterpretarse como falta de voluntad o desinterés, puesto que, las personas emocionalmente dependientes siempre están al tanto de su entorno, tratando de aferrarse a él, tratando de ser aceptados, huyendo del peligro de ser rechazados.

Por último, Según Castelló (2005) las personas con dependencia emocional suelen presentar un marcado déficit en habilidades sociales, pues presentan rasgos como la exclusividad hacia las personas importantes y la necesidad de agradar, lo que inevitablemente conduce a una falta de confianza en sí mismo y una carencia de asertividad, pues la persona no defiende sus derechos y deja que otros, normalmente no muy cercanos, se aprovechen de ello. Asimismo, la falta de habilidades sociales con otras personas importantes significa una falta de empatía por esas personas; sea con la pareja u otras relaciones, las personas emocionalmente dependientes no entienden qué es la reciprocidad y qué significa el cariño, el afecto y el interés, porque están demasiado ocupados preocupándose por sus obsesiones.

Área de autoestima y estado anímico.

Esta área hace referencia aquellas características que perteneces directamente a la parte emocional de las personas que son dependientes emocionales, como el autoestima, miedo e

intolerancia a la soledad y el estado anímico. Según este autor, las personas emocionalmente dependientes suelen estar tristes y deprimidas cuando no encuentran lo que buscan, y cuando están solas o cuando su relación está a punto de desmoronarse, entrar en una ansiedad constante, rara vez se valoran a sí mismas, creando una sensación repetitiva de dolor. Impresión. La presencia de psicopatología es tan frecuente que suele ser el motivo más común de consultas que señalan a estas personas como infelices y ansiosas.

En cuanto a la baja autoestima, según Castelló (2005) *“los dependientes emocionales son personas que están prisioneras dentro de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona”*; el déficit de autoestima en la dependencia emocional adquiere una relevancia singular al mismo tiempo que una intensidad tremenda. Esta característica se cataloga fundamental de los emocionales, pues los sentimientos que se dirigen hacia si mismo carecen de afecto positivo, acompañado del autodesprecio, el autorrechazo y el odio. El miedo e intolerancia a la soledad, es en parte la responsable de la necesidad de acceso constante hacia la pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con ella a cualquier precio. Castello (2005).

Asimismo, esta es una característica consecuencia directa de la anterior y es uno de los tres distintivos fundamentales de la dependencia emocional, debido a que el individuo se siente prisionero de sí mismo, no se ama, lo que conduce a que tenga una aversión a la soledad, o a estar consigo mismo. Por otro lado, en la dependencia emocional, los grandes grandes miedos están indisolublemente ligados a: ruptura, divorcio, deterioro de las relaciones, amenaza de abandono y soledad. No es necesaria la coexistencia de una psicopatología puesto que el estado de ánimo habitual de las personas emocionalmente dependientes ya es negativo, caracterizado por tristeza, preocupación en el rostro, tensión evidente, incertidumbre personal; en resumen,

estas son personas que parecen infelices y miserables y no necesariamente padecen de un trastorno mental comórbido. Castelló (2005)

Causas de la dependencia emocional

Para Castelló (2005) los factores causales de la dependencia emocional se encuentran divididos en 4 áreas (carencias afectivas tempranas, mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y factores socioculturales).

Factores causales:

Carencias afectivas tempranas.

Este es uno de los factores más importantes, según este autor, *“los dependientes emocionales han pasado por experiencias adversas en la infancia relacionadas a falta de afecto de sus personas significativas, ocasionando esquemas disfuncionales sobre sí mismos o pautas de interacción con los demás”*, es decir, su actitud y sentimientos hacia los demás. Los padres o sustitutos de estas personas no les mostraron amor ni atención, no los alentaron en sus estudios, metas o logros, no los felicitaron por su interés y no asumieron la responsabilidad adecuada por sus acciones, su cuidado y educación. La dependencia emocional, también puede ser provocada por situaciones como el descuido (no cuidar a un hijo cuando está enfermo), la agresión (física y psicológica), el abuso sexual y hechos como la muerte, enfermedad, accidentes, entre otras. (Castelló, 2005).

Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima.

Este es el segundo factor más importante en el origen de la dependencia emocional. De acuerdo con este autor, los niños que atraviesan este tipo de experiencias negativas reaccionan de

maneras diferentes, vinculándose o desvinculándose afectivamente de sus personas significativas, estas forman un continuo, de modo que unos estarán más desapegados que otros, solo que en ciertas circunstancias estos se encontrarán casi completamente fuera de estos vínculos.

Asimismo, esta vinculación afectiva va en dos direcciones: de nosotros a la otra persona y de la otra persona a nosotros. Los futuros dependientes son aquellos que han conservado lazos afectivos con figuras significativas de la infancia, es decir, continúan buscando el afecto y la aprobación de estas figuras incluso cuando tienen sentimientos negativos hacia ellas. Esta conexión permite que el niño internalice los sentimientos negativos de estas personas, por lo que también dirigirá estos sentimientos negativos hacia sí mismo, lo que resultará en una baja autoestima. Castelló (2005)

Factores de tipo biológico.

“El pertenecer al sexo femenino va a predisponer la aparición de dependencia emocional, las mujeres suelen mantenerse vinculadas afectivamente a sus figuras significativas en situaciones adversas diferente de los hombres.” Castelló (2005). Del mismo modo, se presenta una mayor predisposición genética en algunas personas que otras en las que se mantiene vínculo afectivo a pesar del tipo de experiencia desfavorable. A su vez, la genética de psicopatologías se debe considerar como una predisposición, un ejemplo de esto sería los trastornos del estado de ánimo los cuales contribuyen con mantener la baja autoestima y por lo tanto contribuyen también con mantener la dependencia emocional.

Factores socioculturales y género.

Se afirma que cada cultura mantiene diferencias de género entre el hombre y la mujer. En nuestra cultura, al hombre se le asigna un rol más individualista, más agresivo y competitivo, que

tiene una cierta eliminación de la parte afectiva; mientras que a la mujer se le otorga un papel más comprensivo, moderado, con mayor tendencia a la empatía las cual recibe influencias que favorecen su vinculación afectiva, lo que la lleva a la dependencia emocional. Al contrario de los hombres reciben todas estas influencias que favorecen la desvinculación afectiva. Tanto este factor como el biológico van a contribuir a que sea la mujer quien tenga más posibilidad de desarrollar una dependencia emocional, aclarando que igualmente esta se va a presentar tanto en hombres como en mujeres.

Consecuencias de la dependencia emocional en las parejas.

Según Escudero (2018), entre las consecuencias de la dependencia emocional se encuentran la falta de autosuficiencia emocional, la ausencia de opinión propia e inseguridad, sensación de inferioridad, sentimiento de vulnerabilidad a causa de la manipulación, dificultades en el entorno laboral, se ve afectada la identidad de las personas y por último esta dependencia emocional puede ser la causa de depresión, ansiedad, agorafobia, fobia social, entre otros trastornos asociados. Sumado a esto, Castelló (2005), refiere que la principal causa de todos los problemas de las personas emocionalmente dependientes es su baja autoestima. Los déficits de autoestima son comunes en diversos trastornos mentales y del comportamiento, muchas veces su causa y muchas veces su consecuencia, pero en las dependencias emocionales este hecho adquiere un significado único y una enorme intensidad.

Capítulo 3. Procesos que intervienen en la dependencia emocional

Vínculo afectivo.

Este proceso es uno de los más influyentes en la dependencia emocional ya que se establece desde el momento del nacimiento, puesto que el niño está influido por el sistema

familiar y de pareja de su familia que influye muy profundamente en él. Por ello, Martínez González (2008), define los vínculos afectivos como *“las relaciones que se construyen entre dos personas en las que han invertido sus propias emociones, que han cultivado durante tiempo y con las que se han comprometido, generando un proyecto común de relación”*.

Del mismo modo, Urizar (2012), hace referencia a este vínculo como *“el lazo afectivo que emerge entre dos personas y que genera un marco de confianza en el otro y en la vida, en un contexto de comunicación y de desarrollo”*. Por este motivo, cuando se habla del proceso de formación de un vínculo afectivo, se refiere al proceso de dos personas, donde cada persona (incluso el niño) aporta y sus diferentes características hacen que la relación sea única e inigualable. Sin embargo, no todos los vínculos creados son positivos, algunos son ambivalentes, inseguros o ausentes durante el desarrollo del niño. Pero no debemos confundir el problema con la falta de la relación emocional o afectiva.

Es importante mencionar que la dependencia, según la Real Academia Española (RAE), (2020), *“es un estado de carácter permanente”*, en la cual, la persona debido a la edad, enfermedad o impedimento, una persona requiere la atención o asistencia sustancial de otra persona para realizar las actividades básicas de la vida diaria, y está asociada con la falta o pérdida de la capacidad física, mental, intelectual, o la autonomía sensorial; o para personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, otros apoyos para su autonomía personal. Por otra parte, Duran Baudilio, y otros, 2018, citan a la Organización Mundial de la Salud, quien define la dependencia como la disminución o ausencia de la capacidad para realizar alguna actividad en la forma o dentro de los márgenes considerados normales.

Asimismo, las personas que tienden a formar vínculos afectivos con personas problemáticas son codependientes; de hecho, el término fue acuñado para describir las características de ciertas personas que se casan con drogadictos o alcohólicos. Estas son personas que necesitan controlar el comportamiento adictivo de su pareja, están demasiado involucradas en sus propias vidas caóticas, se preocupan más por resolver problemas que los adictos, se compensan con roles de cuidado abnegados, así como personas en relaciones abusivas, baja autoestima y trastornos psíquicos. Castelló (2005)

Autoestima en la dependencia emocional.

Otro factor predominante dentro de la dependencia emocional es la autoestima que para Bonet (1997), *“es la percepción evaluativa de uno mismo y para esto describe lo que denomino las “Aes” de la autoestima: aprecio, aceptación, apertura, autoconsciencia, afirmación, entre otros”*. Para este autor, la autoestima puede ser positiva o negativa:

La autoestima positiva se caracteriza por poseer confianza en uno mismo para resolver los posibles conflictos, tener valores y sentirse capaz de defenderlos aun cuando haya otras personas que no están de acuerdo con ellos, sentirse merecedor de tener la misma dignidad que otros, ser consciente de que es valioso para la sociedad, ser comprensible con los sentimientos ajenos, entre otros. Por el contrario, la autoestima negativa se caracteriza por ser extremadamente indeciso por miedo a cometer errores, tener una autocrítica constante, insatisfacción permanente, ser rígido en cada acto llevado a cabo (perfeccionismo), tener una alta necesidad de complacer a los demás, magnificar cada error cometido, entre otros.

En otro orden de ideas, Maslow citado por Naranjo (2007), refiere que la mayoría de las personas que no tienen una alta autoestima nunca logran la autorrealización. Abraham Maslow, quien ha sido uno de los exponentes de la psicología humanista, habló más sobre el papel de la autoestima en la vida humana, incluyéndola en su famosa jerarquía de necesidades. Maslow tiene dos tipos de necesidades de estima, una de sí mismo y otra de los demás. Ambas necesidades son superiores a las necesidades biológicas, la necesidad de seguridad física y la necesidad de amor y pertenencia.

Teoría del apego

Bowlby (1980), se fundamenta como el padre de la denominada teoría del apego, la cual asevera que, los humanos tienden a presentar diferentes patrones de interacción emocional desde la concepción hasta la muerte, dependiendo de quienes los rodean; estos modelos permiten a los individuos interpretar y percibir las acciones e interacciones de los demás y dirigir sus acciones de manera positiva o negativa a todas las personas que encuentran en sus vidas.

Bowlby (1995) definió la teoría del apego como un modo conductual que consigue o mantiene la cercanía con otro individuo percibido el cual se cree que está más equipado para enfrentar el mundo. Bowlby propuso que su modelo se fundamenta en la existencia de cuatro sistemas de conductas que se relacionan entre sí: el sistema de conductas de apego, el sistema de exploración, el sistema de miedo a los extraños y el sistema afiliativo.

Las conductas de apego hacen parte de un sistema en el que se evidencian conductas del mantenimiento de la proximidad además del contacto como llantos, tactos y risas con aquella persona que es considerada “figura de apego”. Dichas conductas se intensifican cuando se

encuentra a una mayor distancia de la figura de apego, asimismo, cuando existen señales de alerta que ocasionan el deseo de restablecimiento de la proximidad. El segundo es el sistema de exploración, el cual tiene estrecha relación con el ya mencionado, debido a que muestra una cierta incompatibilidad con él, ya que al intensificarse las conductas de apego disminuye la exploración del entorno. En tercer lugar, está el sistema de miedo a los extraños que manifiesta estar relacionado con los anteriores, puesto que su presencia presume la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego.

En último lugar, se encuentra el sistema afiliativo que se refiere al interés de un individuo por estar cerca e interactuar con otros sujetos, incluso si aún no se ha establecido un vínculo emocional con otros sujetos. Lejos de tratarse de un simple comportamiento instintivo que se manifiesta de manera similar ante la presencia de un determinado estímulo o señal, el apego enfatiza así la diversidad de comportamientos cuya activación y desactivación, como la intensidad y forma de expresión, depende de muchos contextos y razones personales.

Relación de la teoría del apego y dependencia emocional

La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida; estos se originan desde la creencia irracional de que únicamente dicho vínculo será el que provea permanentemente el placer, seguridad y autorrealización. Como consecuencia, las personas que generan este apego estarán convencidas de que al no tener esa relación estrecha le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida normal y satisfactoria;

situación similar en la dependencia emocional en donde la persona reúne características de esta, sumándole así el aspecto “obsesivo” que se refiere en el apego de acuerdo con el autor.

Metodología

En el siguiente apartado se describirá el tipo de investigación pertinente, así como el enfoque y diseño el cual favorece en el proceso de este estudio; asimismo, se definirá la población y muestra a conveniencia con la cual se trabajará. Por último, se explicará detalladamente este proceso en las fases para que permita una mejor comprensión respecto al contexto del estudio.

Tipo

En la presente investigación se emplea una metodología de tipo descriptivo que de acuerdo Guevara et al., (2020), se efectúa cuando “*se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes*”. Esta se utiliza con el fin de indagar las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, identificando las diferentes categorías en la muestra establecida.

Enfoque

Asimismo, dentro de este estudio se empleará un enfoque cualitativo el cual permitirá identificar de manera más detallada las características presentes en la dependencia emocional y describir los aspectos implicados en esta; de acuerdo con lo anterior, el enfoque cualitativo es

definido por Hernández et al., citado por Otero (2018), como *“aquel proceso en el que la recolección de datos sin medición numérica es requerida; sin embargo, para Blasco y Pérez (2007) es el estudio de la realidad en su contexto natural, interpretando fenómenos de acuerdo con los objetos implicados”*.

Diseño

Para la presente investigación se empleará un diseño de estudio fenomenológico, el cual según Sánchez et al. (2020), tiene como objetivo explorar, describir y comprender las situaciones que experimentan las personas en un fenómeno y cuáles son los puntos en común en tales situaciones; centrándose en la esencia de la experiencia compartida de las personas o del fenómeno. Es por esto por lo que, se considera pertinente la implementación de este diseño para la realización de este estudio, puesto que ayudará a la identificación y descripción de las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, permitiendo abordar el entorno interpersonal, la autoestima y el estado anímico de la muestra establecida.

Población

Para la presente investigación se toma como población aquellas personas que se encuentren en una relación de pareja.

Muestra a conveniencia

Para esta investigación teniendo en cuenta que según Hernandez , Fernandez y Baptista (2014), *“la muestra en este tipo de investigaciones hace parte de un conjunto de individuos, sucesos, acontecimientos, colectividades; de donde se obtendrá la información, sin que obligatoriamente sea como particularidad estadística del mundo o población que se estudia”*; se

consideró pertinente utilizar un muestreo por conveniencia, debido a la temática y a la profundización que se debe tener para realizar este estudio, en donde se tomó como muestra a tres (3) parejas residentes en la ciudad de Cúcuta Norte de Santander, para tener una totalidad de 6 personas como muestra a conveniencia.

Fases de intervención

Fase 1

Dicha fase, se inicia con la revisión documental pertinente de acuerdo con la temática, características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, en donde se construye el planteamiento y descripción del problema, asimismo, se formula la pregunta de dicha investigación, se proyectan los objetivos y se establece la metodología con la cual se va a trabajar, lo que ayudará a dar cumplimiento de los objetivos establecidos.

Fase II

En esta fase se realiza la búsqueda de un instrumento cuantitativo el cual ayudará a detectar la incidencia de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, de igual forma se realiza la construcción de una entrevista semiestructurada como un instrumento cualitativo con el cual se describirán las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja de la muestra a conveniencia.

Fase III

Para el desarrollo de esta fase se aplican los instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos a la población, con los cuales se obtendrán los resultados pertinentes que permitirán realizar los análisis de dichos resultados.

Fase IV

Finalmente, en esta fase a partir de los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, se realizarán los análisis cualitativos, se sacarán las conclusiones y se sustentará toda la investigación realizada.

Instrumentos

Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño

Este cuestionario está fundamentado por veintitrés (23) ítems en los que se evalúa la como constructo total la dependencia emocional, teniendo en cuenta seis subescalas entre las que se encuentra, el miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión límite.

Ficha técnica

Imagen 1. Ficha técnica del CDE

Nombre Original	Cuestionario de Dependencia Emocional
Autor	Lemos y Londoño
Procedencia	Colombia
Administración	Individual y colectiva
Duración	10 minutos
Aplicación	Hombres y mujeres de 16 a 55 años
Puntuación	Escala de Likert del 1 al 6
Significación	Detección de niveles de dependencia emocional
Tipificación	Percentiles colombianos
Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.
Materiales	Hoja de cuestionario, percentiles locales y lápiz o lapicero

Entrevista semiestructurada

En la presente investigación se empleará una entrevista semiestructurada, elaborada para la identificación de las características de la dependencia emocional presentes en las relaciones de pareja de la muestra seleccionada; Según Tejero (2021), la entrevista semiestructurada, es un instrumento que sirve para la recolección de datos, implementando un modelo de preguntas abiertas, las cuales se establecen en un guion que crea el entrevistador de acuerdo con un tema en específico. Es pertinente la implementación de este instrumento, puesto que permitirá una recolección de datos más amplia y con menos limitaciones a la hora de describir estas características de acuerdo con los resultados que se logren obtener de la población seleccionada; Asimismo, esta permite tener un perfil más amplio del entrevistado, profundizando la recolección de información.

Categorías

En el siguiente apartado se visualizan las categorías de la dependencia emocional, las cuales se dividen en tres; área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y del estado anímico; cada una de ellas cuenta con subcategorías que se muestran posteriormente con su respectiva definición.

Tabla 2.

Categorías de la dependencia emocional

Categoría	Subcategoría	Definición
Área de las relaciones de pareja	Necesidad	Según Castelló (2005), <i>“es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja”</i> , la cual se desarrolla en llamadas constantes, intenso deseo de hablar en todo momento con la pareja, realizar la mayor cantidad de actividades con esta, es decir, esa incapacidad de dejar de estar en contacto con la otra persona; los dependientes emocionales describen en ocasiones esta sensación como de hambre de la pareja, una necesidad insaciable que recuerda a la de los adictos a sustancias (esta ansia recibe el nombre de craving en esta población). Asimismo, Castello (2005), refiere que <i>“a nivel conductual el dependiente puede no aparentar esta necesidad excesiva hacia la otra persona, pero sin duda la está sintiendo con toda su fuerza como algo que le impulsa hacia ella y que produce un torrente de ideas obsesivas alrededor de la pareja”</i> .
Según Castelló (2005) esta es <i>“el área más relevante y manifiesta en los dependientes emocionales. También es el contexto más frecuente en el que están inmersos, a pesar de que pueden tener situaciones de soledad, más o menos deseada”</i>	excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.	

Categoría	Subcategoría	Definición
	Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa	Según Castelló (2005), “ <i>es una de las características más frecuentes y observables por el entorno social, pues la persona está directamente afectada al sentirse minusvalorado o simplemente despreciado</i> ”. El dependiente emocional considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida. No habrá nada más importante, ni siquiera a él sí mismo.
	Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación	Según Castelló (2005) esta “es una respuesta casi inmediata”, el dependiente emocional no tiene gran problema en someterse ante la persona por la cual siente admiración. Esta sumisión se puede entender como una ofrenda de pago para que la pareja se sienta bien estando próximo al dependiente, es también un medio para preservar la relación, es lo que se utiliza para asegurarse al máximo la continuidad de esta, ya que el comportamiento caprichoso de la pareja y la ansiedad de separación del propio dependiente no le darán a éste la tranquilidad que desea.
	Miedo a la ruptura	Según Castelló (2005), “ <i>El dependiente vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas</i> ”. Este sentimiento es persistente en los pensamientos del dependiente, lo que le permite a la pareja utilizar esa vulnerabilidad para levantar amenazas en cuanto a la ruptura. Por muy

Categoría	Subcategoría	Definición
<p data-bbox="218 526 615 613">Área de las relaciones con el entorno interpersonal.</p> <p data-bbox="218 638 615 1360">Según Castelló (2005), <i>“a pesar de que el dependiente emocional expresa su patología interpersonal principalmente en sus relaciones de pareja, también presenta ciertas peculiaridades en el trato con otras personas significativas, como familia, amigos o compañeros de trabajo”</i>, abarcando todo el entorno social de la persona dependiente.</p>	<p data-bbox="630 526 913 722">Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas</p> <p data-bbox="630 1273 913 1360">Necesidad de agradar</p>	<p data-bbox="913 264 1837 508">nefasta que sea la relación, por mucho que el dependiente emocional sea capaz de aguantar en forma de humillaciones, desprecios o malos tratos, lo peor con diferencia que le puede ocurrir es que la relación se rompa. En cierto modo, esta ansiedad de separación es la responsable parcial del aferramiento que el dependiente efectúa hacia su pareja.</p> <p data-bbox="913 526 1837 1255">De acuerdo con Castelló (2005), esta exclusividad hacia otras personas significativas suele manifestarse con más fuerza en el entorno, dado que, en la relación con la pareja, estos se ven obligados a aceptar sus normas y restricciones, lo que hace que en las relaciones con los demás sean personas con una necesidad desmedida de los otros, las cuales están acostumbrados a buscar en los demás lo que no encuentran en sí mismos, faltado aceptación y de los cuales esperan atención constantemente. Asimismo, este deseo tiene como principal consecuencia una excesiva absorción hacia estas personas, un sentimiento de posesión insaciable que se manifiesta en desear que un amigo, por ejemplo, esté continuamente a disposición del dependiente, que escuche sus interminables conversaciones sobre su situación actual o su expareja, que esté pendiente de él, que se encuentre siempre accesible en persona o telefónicamente.</p> <p data-bbox="913 1273 1837 1360">Según Castelló (2005), <i>“el dependiente emocional estará buscando frecuentemente el agradar a la persona, buscando la</i></p>

Categoría	Subcategoría	Definición
		<p><i>aprobación de los demás, pues es necesaria para que la persona sienta esa demostración de cariño; su deseo de agradar es tanto que estarán más pendientes de la ropa, el físico, el peso, el peinado, entre otros, pudiendo padecer verdaderas obsesiones entorno a estos temas, con el consiguiente peligro de sufrir un trastorno alimentario</i>". La aprobación de los demás es tan necesaria que un solo gesto puede ser malinterpretado como antipatía o desinterés, pues los dependientes emocionales están siempre pendientes de su entorno buscando agarrarse a él, intentando ser aceptados y bien recibidos, con la amenaza persistente de ser rechazados.</p>
	Déficit de habilidades sociales	<p>Según Castelló (2005) <i>"las personas con dependencia emocional suelen tener un notable déficit de habilidades sociales debido a que presentan características como el deseo de exclusividad hacia otras personas significativas y la necesidad de agradar lo que deriva inevitablemente en falta de asertividad, en tanto la persona no hace valer sus derechos y puede permitir que otras personas, generalmente no muy próximas, se aprovechen de él"</i>. Asimismo, la falta de habilidades sociales con personas más significativas se traduce en carencia de empatía hacia estas personas; tanto en la pareja como en el resto de las relaciones interpersonales, los dependientes emocionales no han sabido comprender lo que significa la reciprocidad, la</p>

Categoría	Subcategoría	Definición
<p>Área de autoestima y estado anímico</p> <p>Según Castelló (2005) <i>“los dependientes emocionales suelen ser personas tristes, cabizbajas, se valoran poco y dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan, por ejemplo, cuando están solos o su relación de pareja está al borde de la ruptura. La presencia de psicopatología es tan habitual que suele ser el motivo de consulta más común, lo que acentúa su apariencia de personas infelices y preocupadas”</i>. Esta área hace referencia aquellas</p>	<p>Baja autoestima</p>	<p>correspondencia en el afecto, el cariño y el interés, puesto que están demasiado centrados y preocupados en sus propias obsesiones.</p> <p>Según Castelló (2005) <i>“los dependientes emocionales son personas que están prisioneras dentro de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona”</i>; el déficit de autoestima en la dependencia emocional adquiere una relevancia singular al mismo tiempo que una intensidad tremenda. Esta característica se cataloga fundamental de los emocionales, pues los sentimientos que se dirigen hacia si mismo carecen de afecto positivo, acompañado del autodesprecio, el autorrechazo y el odio.</p>
	<p>Miedo e intolerancia a la soledad</p>	<p>Según Castelló (2005) <i>“la intolerancia a la soledad es en parte la responsable de la necesidad de acceso constante hacia la pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con ella a cualquier precio”</i>. Esta es una característica consecuencia directa de la anterior y es uno de los tres distintivos fundamentales de la dependencia emocional, debido a que el individuo se siente prisionero de sí mismo, no se ama, lo que conduce a que tenga una aversión a la soledad, o a estar consigo mismo.</p>
	<p>Estado de ánimo negativo y</p>	<p>Según Castelló (2005) <i>“en la dependencia emocional estarán inevitablemente vinculados sus grandes temores: la ruptura, el deterioro de la relación, las amenazas de abandono, la soledad”</i>. Sin</p>

Categoría	Subcategoría	Definición
características que perteneces directamente a la parte emocional de las personas que son dependientes emocionales como el autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y el estado anímico.	comorbilidades frecuentes	necesidad de que se produzca una psicopatología coexistente, el estado de ánimo usual de los dependientes emocionales ya es negativo, caracterizado por tristeza, preocupación en el rostro, notable nerviosismo, inseguridad personal; son, en definitiva, personas que aparentan infelicidad y angustia independientemente de sus circunstancias, es decir, sin la presencia obligatoria de trastornos mentales comórbidos.

Análisis de resultados

Para dar inicio, es indispensable mencionar que para la presente investigación se ejecutó por medio de la aplicación de tres instrumentos, el primero de ellos es el Cuestionario de Dependencia Emocional, el cual se aplicó para la certificación de la presencia de dependencia emocional en las personas entrevistadas para poder darle continuación a la investigación. Posteriormente, se realizó la aplicación de la entrevista semiestructurada y el grupo focal, con el fin de identificar las características de la dependencia emocional que estaban presentes en cada uno de los participantes teniendo en cuenta las áreas mencionadas en la categorización mostrada con anterioridad. Para dar seguimiento, después de la aplicación del instrumento cuantitativo (Cuestionario de Dependencia Emocional) y al obtener los datos del mismo; la información será analizada mediante la guía de calificación de dicho cuestionario realizado por Lemos y Londoño (2006).

En este orden de ideas, el cuestionario es para la evaluación de la dependencia emocional como un constructo total basado en seis escalas (miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión límite), dichas escalas (Figura 1) están evaluados por medio de ítems específicos, en el caso de la presente investigación se evaluará de manera total y general en donde según la guía, el obtener una puntuación igual o mayor a 81 puntos demuestra la presencia de la dependencia emocional en las personas. En los resultados obtenidos se evidencia que el 83,33% de la población obtuvo una puntuación mayor a los 90 puntos y el restante lo cual hace parte de un individuo, el cual obtuvo un total de 74 puntos; evidenciando así que la mayoría de la población presenta dependencia emocional.

Es importante tener en cuenta que las variables del cuestionario, por tanto, en la relación de los constructos se identificó que el miedo a la soledad es asociado a la ansiedad causada por separación, lo cual dirige a los tres factores referidos en las estrategias interpersonales: modificación de planes, expresión afectiva de la pareja y búsqueda de atención. Del mismo modo, otro factor que se asocia a la ansiedad es la expresión emocional, en cambio, la depresión se asocia a la modificación de los planes. Es indispensable conocer que un factor que llevaría a la búsqueda de atención sería visto como impulsividad; Además se evidenciaría como el alto nivel de impulsividad como la expresión límite ya que se presentan los demás factores en un nivel alto

Figura 1

Escalas del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

Variables	Items	Valor límite	Confiabilidad
Ansiedad por separación	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17	27	0.871
Expresión afectiva de la pareja	5, 11, 12, 14	18	0.835
Modificación de planes	16, 21, 22, 23	15	0.751
Miedo a la soledad	1, 18, 19	12	0.798
Expresión límite	9, 10, 20	7	0.617
Búsqueda de atención	3, 4	9	0.776
Puntuación total	Todos los ítems	81	0.927

Figura 2

Puntuación obtenida de los participantes

CUESTIONARIO CDE					
SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5	SUJETO 6
94	74	97	109	91	96

Matriz de análisis.

La información recolectada por medio de los instrumentos aplicados se organizó y analizó por medio de matrices de análisis, la primera para la entrevista semiestructurada y la segunda para el grupo focal. En dichas matrices se evidencian las categorías y subcategorías a analizar, además de las respuestas dadas por los participantes. Las tablas mencionadas posteriormente se presentan como un resumen de la matriz original.

Tabla 3.

Matriz de resultados de entrevista semiestructurada

Categoría	Subcategoría	Microanálisis
Área de las relaciones de pareja	Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.	En esta subcategoría se pudieron evidenciar en los participantes ante la situación de no poder comunicarse con su pareja, sentimientos y pensamientos de enojo, rabia, desesperación, ira, preocupación, intriga, ansiedad, angustia, desespero e inseguridad, refieren “que seguramente esta con alguien más y por eso no contesta”. Cuando no está la pareja en una actividad que se realiza, los participantes sienten estrés, afán, desesperación, tristeza, enojo, soledad, alegría y paz. Cuando la pareja sale sin la compañía del otro, ellos sienten en su mayoría angustia, seguido a esto algunos refieren presentar intriga, desilusión, desconfianza, rabia y ganas de llorar.

Categoría	Subcategoría	Microanálisis
Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa		<p>Dentro de lo que se observó en los participantes en esta subcategoría, en primer lugar, en si la pareja refiere querer tener hijos y la persona no, algunos de ellos afirman que cambiarían o replantaría su decisión, con tal de poder coincidir con el punto de vista de su pareja; otros mencionan que entablarían diálogos para llegar a acuerdos y una persona dijo que no los tendría. Asimismo, se evidenció que la mayoría de los participantes dejarían sus actividades laborales si su pareja se los pide, algunos lo considerarían dependiendo de la necesidad de la ayuda y otros dialogarían. En esta se observó que la mayoría de los participantes considera que la opinión de la pareja tiene prioridad sobre la de ellos, y algunos mencionan que la opinión de ellos se respeta y es importante.</p>
Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación		<p>Dentro de esta subcategoría se evidenció que algunos participantes mencionan que prefieren que sus parejas tomen las decisiones en aspectos del hogar, económicas, en aspectos de vestir, cenas y decisiones importantes; otros consideran importante tomarlas en común acuerdo. La mayoría menciona que los aportes de su pareja afectivamente hablando son la comprensión, seguridad, y el amor; mencionan haber soportado diferentes situaciones para mantener la relación en su mayoría se refieren a que son tratados irrespetuosamente por su pareja o haber pasado por dificultades económicas.</p>

Categoría	Subcategoría	Microanálisis
Área de las relaciones con el entorno interpersonal	Miedo a la ruptura	En esta categoría se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes tienen negación frente a los pensamientos de que la relación termine y otros sienten temor e incertidumbre por pensar en la posible pérdida de la relación; de igual forma, refieren comportarse con insistencia para evitar esa decisión y sentirse desconsolados y los sentimientos de los participantes ante lo distante de sus parejas son de angustia y tristeza, también presentan la aparición de pensamientos cuestionables sobre la situación de una posible ruptura de la relación.
	Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas	En esta categoría los participantes afirmaban que cuando alguien de su círculo social no le brindaba toda su atención, se sentían en su mayoría molestos, “les daba rabia” entre otros sentimientos asociados a esta; de igual forma cuando se encuentran ante personas que acaban de conocer tienen sentimientos de intriga, incomodidad, nervios e incertidumbre y en su mayoría sienten celos, enojo y envidia cuando una persona que es importante para ellos se relaciona con otra de un entorno social diferente.
	Necesidad de agradar	Dentro de esta subcategoría se pudo observar que algunos de los participantes mencionan que cuando no están de acuerdo con una persona significativa para ellos, prefieren no generar controversia y darles la razón, de igual forma cuando alguien desaprueba la opinión de estos, en su mayoría sienten enojo, tristeza e incomodidad.

Categoría	Subcategoría	Microanálisis
Área de autoestima y estado anímico	Déficit de habilidades sociales	<p>Asimismo, los participantes sienten inseguridad y tristeza cuando alguien de su entorno social los critica de forma negativa.</p> <p>Los participantes mencionan que cuando no obtienen la ayuda que piden a una persona, tienen sentimientos de tristeza e indiferencia, de igual forma, cuando se encuentran ocupados y su pareja les pide ayuda, la mayoría menciona brindar la ayuda si es necesario; asimismo, los sentimientos que refieren ante la comunicación de su pareja con otra persona en la mayoría de los participantes son de celos y enojo.</p>
	Baja autoestima	<p>En esta subcategoría se pudo observar que los participantes tienen sentimientos diversos frente a su cuerpo, algunos sienten inseguridades e inconformidades y otros se sienten medianamente a gusto con sus cuerpos, asimismo, consideran tener en su mayoría cualidades como la honestidad y el ser servicial, atentas y dispuestas a colaborar a otras personas. La mayoría de los participantes mencionan como lo que más les gusta de ellos mismo aquellas cualidades que van dirigidas a servir o comprender al otro.</p>
	Miedo e intolerancia a la soledad	<p>Dentro de esta categoría se evidenció, que los entrevistados en su mayoría antes de la relación actual, se mantenían sin una pareja desde un mes hasta máximo 1 año, también refieren que al estar más de 2 semanas sin su pareja presentan sentimientos de soledad, angustia y</p>

Categoría	Subcategoría	Microanálisis
	Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes	<p>tristeza. De igual forma, se pudo observar que los participantes respecto a los momentos que no se encuentran en una relación de pareja se sienten hastiados, solos y tienen pensamientos de compartir con alguien ese tiempo que se encuentran solos.</p> <p>Dentro de esta subcategoría se observó que los participantes consideran que si se equivocan con sus parejas pueden influenciar en la ruptura de la relación, de igual forma, cuando hay dificultades en esta, presentan un estado anímico en el cual se encuentra la tristeza, irritabilidad y ansiedad. Asimismo, se pudo indagar que ningún participante padece trastornos del estado anímico.</p>

Tabla 4*Matriz de resultados del grupo focal*

Categorías	Ítem	Microanálisis
Área de las relaciones de pareja	1. ¿En qué consiste una relación de pareja sana?	De acuerdo con los participantes se puede evidenciar que para la mayoría de estos una relación de pareja sana se basa primero que todo en entablar un acuerdo o compromiso entre las 2 partes, que implica amor, fidelidad, compromiso, afinidad y exclusividad de la pareja.
Área de las relaciones con el entorno interpersonal	2. ¿Qué aspectos considera que puede llevar a una persona a generar dependencia emocional?	Se puede afirmar que la mayoría de los participantes mencionan aspectos como causantes de la dependencia emocional la baja autoestima, falta de amor y cariño en el hogar, inseguridades de la persona, poco amor propio y pensamientos de inferioridad.
Área de autoestima y estado anímico	3. ¿Cómo afecta mi estado de ánimo o autoestima, las opiniones negativas sobre mí?	Según la gran mayoría de la población abordada, las opiniones negativas sobre ellos pueden alterar su autoestima y su estado de ánimo de manera negativa, haciendo que aparezcan pensamientos de inseguridad y desconfianza en sí mismos

Nota: En la presente tabla se encuentran las preguntas del grupo focal, referentes a cada área de la dependencia emocional

Discusión

Teniendo en cuenta los autores mencionados en esta investigación y basándose en los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados, se presentarán a continuación los resultados, los cuales serán descritos por categorías y subcategorías, considerando que, Castelló (2005), en su libro “*Dependencia Emocional Características y Tratamiento*” menciona las características de los dependientes emocionales, las cuales divide en 3 áreas relevantes del ser humano y, en concreto, de las personas afectadas de este problema, como son el área de las relaciones de pareja, el de las relaciones con otras personas y el de la autoestima y estado anímico; es por esto que, se abordaron las tres categorías mencionadas por el autor anteriormente.

Área de las relaciones de pareja

En esta categoría se abordan las subcategorías de *necesidad excesiva del otro, prioridad de la pareja sobre cualquier cosa, relaciones basadas en la sumisión y la subordinación, miedo a la ruptura*; en la segunda categoría “área de las relaciones con el entorno interpersonal” se incluyen las subcategorías de *deseo de exclusividad hacia otras personas significativas, necesidad de agradar y déficit de habilidades sociales*; en cuanto a la tercera categoría “área de autoestima y estado anímico” abarcan, *baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y estado de ánimo negativo*.

En primer lugar, en la categoría de área de las relaciones de pareja, en la subcategoría de *necesidad excesiva del otro*, se pudo determinar que en las tres parejas abordadas se presentaron características como, sentimientos y pensamientos de enojo, rabia, desesperación, angustia, ira, preocupación, intriga, ansiedad, inseguridad y desespero, ante la situación de no poder comunicarse con su pareja, asimismo, algunos participantes refieren “*que seguramente esta con*

alguien más y por eso no contesta". Cuando no está la pareja en una actividad que se realiza, los participantes sienten estrés, afán, desesperación, tristeza, enojo, soledad, alegría y paz, si esta sale sin la compañía del otro, ellos sienten en su mayoría afirman presentar angustia, seguido a esto algunos intriga, desilusión, desconfianza, rabia y ganas de llorar. Esto según Verastegui (2019), se debe a que la persona dependiente presenta ideas de tener a la pareja en todo instante, ya sea corporalmente o en sus pensamientos, donde realiza acciones inoportunas y agobiadoras a la pareja con llamadas, mensajes, apariciones en el trabajo, entre otras. De igual forma, Castello citado por Verastegui (2019) lo describe como una sensación de "hambre" de la pareja, una necesidad insaciable de permanecer junto a esta.

Posterior a esto, se encuentra la subcategoría de prioridad de la pareja sobre cualquier cosa, en donde se pudo observar primer lugar, que cuando la persona no quiere tener hijos y la pareja refiere que por el contrario si quiere, algunos de los participantes afirman que cambiarían o replantaría su decisión; otros mencionan que entablarían diálogos para llegar a acuerdos, la mayoría de los participantes dejarían sus actividades laborales si su pareja se los pide y consideran que la opinión de la pareja tiene prioridad sobre la de ellos; esto se debe según Verastegui (2019) a que las personas emocionalmente dependientes dan prioridad a sus relaciones, incluyendo principalmente a la misma persona que ya no tiene vida propia y se la da a su pareja; es decir, pone sus aficiones, amigos y familiares en un segundo plano; esta priorización lleva a la persona al punto en que sus sentimientos cambian según acepte o rechace la relación, incluso si la relación es insatisfactoria desde el punto de vista del espectador.

Siguiendo con este orden de ideas, en lo que respecta a la tercera subcategoría de relaciones basadas en la sumisión y la subordinación, se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes afirmaba que prefieren que sus parejas tomen las decisiones en aspectos del hogar,

económicas, en aspectos de vestir, cenas y decisiones importantes; otros consideran importante tomarlas en común acuerdo. La mayoría menciona que los aportes de su pareja afectivamente hablando son la comprensión, seguridad, y el amor; asimismo, afirman haber soportado diferentes situaciones para mantener la relación en su mayoría se refieren a que son tratados irrespetuosamente por su pareja o haber pasado por dificultades económicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, según Castello citado por Cárdenas y Salazar (2020), la sumisión en el dependiente emocional viene a ser el medio por el cual le garantiza que la relación tenga continuidad formando la idealización que este tiene sobre la pareja, donde se crea un círculo vicioso con mayor dominancia en la pareja. Así como lo menciona Verastegui, (2020) en el dependiente emocional se presenta una sobrevaloración del comportamiento, pensamientos, sentimientos y preferencias de la pareja, mientras no toman en cuenta sus comportamientos, pensamientos, sentimientos y preferencias, y para esa sumisión tendrán que hacer sacrificios, porque sólo así la pareja será feliz, y este es el más feliz, este será su medio importante para mantener la relación. Es por esto que la dependencia se manifiesta en el fortalecimiento de la relación e indica baja autoestima e idealización descontrolada de la pareja.

Siguiendo con la cuarta y última subcategoría la cual es miedo a la ruptura, se pudo evidenciar que todos los participantes tienen negación frente a los pensamientos de que la relación termine, experimentando temor e incertidumbre por pensar en la posible pérdida de la relación; de igual forma, estos refieren comportarse con insistencia para evitar esa decisión y sentirse desconsolados y ante lo distante de sus parejas surgen sentimientos de angustia y tristeza. Teniendo en cuenta lo anterior, según Cárdenas y Salazar (2020) el dependiente emocional manifiesta temor y preocupación permanente ante una posible disolución de la

relación o abandono de la pareja, en donde comienza a tolerar insultos, chantajes, humillaciones, maltratos y golpes, poniendo en riesgo su bienestar, con el fin de no quedarse solo

De igual forma, Verastegui (2020), afirma que el dependiente emocional mantiene la idea errada de que su pareja estará siempre a su lado en todo momento cuidándola y protegiéndola, donde la persona genera un miedo excesivo que le produce una posible separación; este pensamiento se encuentra permanentemente en la cabeza del dependiente, este no admite que la persona a la cual admira se marche y lo deje solo, por más desagradable que fuera la relación no concibe la idea de separación o de una posible ruptura.

Área de las relaciones con el entorno interpersonal

Ahora bien, en cuanto a la subcategoría de deseo de exclusividad hacia otras personas significativas, se pudo observar que cuando los participantes se encuentran ante personas que acaban de conocer tienen sentimientos de intriga, incomodidad, nervios e incertidumbre, sumado a esto, sienten celos, enojo y envidia cuando una persona que es importante para ellos se relaciona con otra de un entorno social diferente; esto se debe a que según Aiquipa, citado por Verastegui (2020), la persona dependiente va a enfocar preferencia a dedicarse a su pareja y aislarse gradualmente del entorno, seguido de aspiraciones de correspondencia de esta conducta por la pareja, existiendo el aislamiento voluntario, para dedicarse a la pareja, con una idealización donde piensa que nunca encontrará otra como ella y no desperdiciará ni un minuto a su lado satisfaciendo las necesidades del otro.

Asimismo, de acuerdo con lo anterior (Cárdenas & Salazar, 2020), mencionan que la exclusividad en las relaciones donde existe la dependencia emocional se refiere a la necesidad desmesurada de centrarse en la pareja, prestarle atención, de modo que se genera un aislamiento

paulatino del entorno, en donde la persona termina por no demarcar sus límites, impidiendo así que su pareja y el mismo deje a un lado las relaciones con su círculo social. De acuerdo con Castelló (2005), este deseo de exclusividad tiene como principal consecuencia una excesiva absorción hacia estas personas, un sentimiento de posesión insaciable que se manifiesta en desear que un amigo o persona significativa, esté continuamente a disposición del dependiente; faltada aceptación en el individuo e independencia y esperando atención constantemente por parte de las personas que conforman su entorno social.

Posteriormente, en la segunda subcategoría denominada “Necesidad de Agradar” perteneciente a la categoría mencionada anteriormente, se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes con el fin de mantener su entorno interpersonal agradable evitan generar controversia y dar la razón a los demás, aunque estos no la tengan; además se sienten tristes, enojados e inseguros cuando alguien desaprueba su opinión o son criticados de forma negativa. De acuerdo con lo anterior, las personas con dependencia emocional manifiestan necesidad de agradar y de obtener la aprobación de los demás, según (Momeñe, Estevéz, Etxaburu, Perez, & Maguregui, 2022) porque estas personas están dominadas por un patrón disfuncional temprano de búsqueda de reconocimiento y aprobación que se origina en la niñez y se extiende hasta la edad adulta. Las personas con este diagrama exhiben una búsqueda excesiva de aprobación, atención, aprecio y admiración de los demás, así como una mayor sensibilidad al rechazo y la crítica, debido a que su autoestima está determinada por las opiniones de los demás.

En el mismo orden de idea, en la tercera subcategoría, denominada “Déficit de habilidades sociales”, se pudo evidenciar que los participantes priorizan las ocupaciones de su pareja frente a las suyas, se sienten enojados y celosos con su pareja si esta se comunica con otra persona, además de tristeza si no obtienen la ayuda que piden a los demás. El ámbito social de

las personas con DE se ve afectado ya que, se aíslan de su círculo social limitándose a relacionarse y dedicarse a su pareja además suele verse bastante afectado debido a que tienden a aislarse de su entorno cuando establecen una relación de pareja con el fin de dedicarse por completo a ella y de que esta actúe de la misma forma. Además, se sienten más cómodos cuando interactúan con una sola persona. Momeñe et al. (2022)

Área de autoestima y estado anímico”

En su primera subcategoría la cual lleva como nombre “Baja autoestima” se observa en los participantes sentimientos de inconformidad e inseguridad frente a sus cuerpos, además de que consideran como lo que más les gusta de ellos mismos aquellas cualidades que van dirigidas a servir o comprender al otro. Castelló citado por (Verastegui, 2020) menciona que “las personas con dependencia emocional poseen una baja autoestima debido a que su prioridad es el bienestar de su pareja lo cual deja de lado su propia seguridad e integridad buscando desacreditarse”

A continuación, haciendo mención al “Miedo e intolerancia a la soledad” como segunda subcategoría, se evidencia que los participantes no pueden permanecer sin su pareja más de dos semanas debido a que presentan sentimientos de angustia y tristeza, además buscan con quien compartir cuando no se encuentran en una relación de pareja ya que tienen sentimientos de soledad y aburrimiento. Teniendo en cuenta que las personas con dependencia emocional sienten miedo incesante a la soledad, la cual según Castelló citado por (Verastegui, 2020) los empuja a buscar compañía de cualquier modo teniendo como fin permanecer en contacto con alguien. Ya que, la soledad les provoca ansiedad, con ideas de desamparo.

Cómo última subcategoría se encuentra el “Estado anímico negativo y comorbilidades frecuentes” en el cual se observa en los participantes ausencia de trastornos del estado de ánimo, por otro lado, las personas consideran que sus equivocaciones pueden influenciar en la ruptura de la relación y en último lugar, cuando hay dificultades en su relación presentan un estado anímico en el cual se encuentra la tristeza, irritabilidad y ansiedad. De acuerdo con lo anterior, según Castelló citado por (Estrada , 2019), el estado de ánimo de las personas dependientes emocionales es disfórico debido a sus grandes necesidades emocionales y preocupaciones constantes, presentando sentimientos de vacío.

Conclusiones

Para la realización de esta investigación se implementaron diversas técnicas de recolección de información tanto cuantitativas como cualitativas (cuestionario de dependencia emocional, entrevista semiestructurada y grupo focal), con el objetivo principal de indagar las características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja; para esto participaron en total tres (3) parejas, es decir seis (6) personas, tres (3) hombres y tres (3) mujeres. Teniendo en cuenta lo mencionado con anterioridad y a partir del análisis de resultados, se da respuesta a la pregunta planteada en la formulación del problema de la investigación y a los objetivos plasmados en esta.

De acuerdo con lo anterior, se pudo observar que, en primera instancia, en las 3 parejas abordadas existe la presencia de la dependencia emocional, en donde cinco (5) de ellos presentan alteraciones en los resultados obtenidos por el cuestionario CDE; comprobándose en este estudio que los dependientes emocionales son personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, donde prevalece el bienestar ajeno antes que el propio. Las características

identificadas con los instrumentos aplicados derivan de lo plasmado por Castelló (2005), en su libro “*Dependencia Emocional Características y Tratamiento*”, en donde menciona que las características de los dependientes emocionales se dividen en 3 áreas relevantes del ser humano, el área de las relaciones de pareja, el de las relaciones con otras personas y el de la autoestima y estado anímico.

Comenzando con el área de las relaciones de pareja y a su vez la primera categoría evaluada, se pudo observar que las relaciones de pareja en los participantes presentan características como, necesidad excesiva del otro y la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, patentizando la existencia de sentimientos y pensamientos de enojo, rabia, preocupación, intriga, ansiedad, angustia, tristeza, desespero e inseguridad, ante la situación de no poder comunicarse constantemente con su pareja o ante la falta de compañía del otro; asimismo, dentro de estas relaciones afirmaban que cambiarían o replantaría sus decisiones, con tal de poder coincidir con el punto de vista de su pareja, llegando también a considerar que la opinión de esta tiene prioridad sobre la de ellos, predominando una sumisión ante su compañero.

Teniendo en cuenta lo anterior, según Castelló (2005), el dependiente emocional no tiene gran problema en someterse ante la persona por la cual siente admiración; esta sumisión se puede entender como una ofrenda de pago para que la pareja se sienta bien estando próximo al dependiente, es también un medio para preservar la relación, es lo que utiliza para asegurarse al máximo la continuidad de esta y para mantener tal vínculo opta por mantener una postura sumisa, esto causado por la falta de amor propio del dependiente.

De igual forma, se pudo observar que en estas relaciones existen tratos irrespetuosos por parte de la pareja, aprobados, con el fin de preservar la relación pensamientos de negación ante una posible ruptura. Según Castelló (2005), el miedo a la ruptura es persistente en los

pensamientos del dependiente, lo que le permite a la pareja utilizar esa vulnerabilidad para levantar amenazas en cuanto a la ruptura. Por muy detestable que sea la relación, por mucho que el dependiente emocional sea capaz de aguantar en forma de humillaciones, desprecios o malos tratos, lo peor con diferencia que le puede ocurrir es que la relación se rompa. En cierto modo, esta ansiedad de separación es la responsable parcial del aferramiento que el dependiente efectúa hacia su pareja.

Dándole seguimiento al área de las relaciones con entorno interpersonal la cual hace referencia a las peculiaridades en el trato con otras personas significativas, como familia, amigos o compañeros de trabajo, teniendo en cuenta lo mencionado en el libro de Castelló (2005), respecto a esta área y sus subcategorías las cuales hacen mención a una posesión hacia las demás personas como búsqueda de exclusividad, la búsqueda de aprobación de los demás como aquella necesidad de agrandar y respecto al déficit de habilidades sociales lo cual se traduce en la carencia de empatía y el reconocimiento de las emociones.

Esto se percibe y evidencia en las parejas cuando mencionan que sienten molestia, celos y envidia cuando su círculo social no les presta atención y se relacionan con otras personas diferentes, además de sentirse nerviosos cuando es momento de relacionarse con personas nuevas, asimismo, prefieren darle la razón a los demás con el fin de no generar controversia y se sienten vulnerables ante la crítica negativa de los demás

En cuanto al área del autoestima y estado anímico, se identifica baja autoestima al momento de mencionar que sienten inseguridades e inconformidades frente a su cuerpo cuando se ven al espejo, además de miedo e intolerancia a la soledad patentada en los sentimientos de angustia y tristeza cuando se encuentran lejos de su pareja y la necesidad de permanecer en compañía de forma constante cuando no se encuentran en una relación de pareja. En este

apartado es necesario mencionar que, aunque cuentan con las demás características del área mencionada, no presenta ningún trastorno del estado de ánimo.

Por último, es importante mencionar que en la aplicación del grupo focal se presentaron situaciones en las que era posible evidenciar la influencia que tenía la presencia de las parejas a la hora de dar respuestas a lo preguntado, esto se evidenció mediante la intranquilidad presente y los cambios en las respuestas en relación con la entrevista semiestructurada hecha de forma individual en la cual se mostraban confiados y respondían con tranquilidad.

Recomendaciones

En cuanto a posibles próximas investigaciones en relación con la variable de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, se recomienda tomar una muestra mucho más amplia para la aplicación de instrumentos y la valoración de los posibles factores involucrados en esta, que permita tener mayor alcance en cuanto a los resultados del estudio, donde a su vez se pueda tener mayor comparación, correlación y precisión en las respuestas obtenidas por las diferentes pruebas aplicadas a la población.

Por otro lado, en cuanto a nivel personal, se recomienda la implementación de la gestión e inteligencia emocional propias del individuo, con el fin de poder llevar una relación de pareja sana, en donde prevalezca el respeto, la confianza, el amor y la comunicación; de igual forma se recomienda el fortalecimiento del autoestima y la apropiación de la autonomía emocional de la persona, permitiéndole compartir gustos e interés con otra, sin dejar de lado las metas, propósitos y el amor propio.

Asimismo, la dependencia emocional es una problemática psicosocial que afecta tanto a las personas que lo presentan como a su entorno personal, sus relaciones con los demás, por esto

es recomendable que se ejecuten campañas o programas de prevención, promoción e intervención de salud mental enfocados a la autonomía emocional, proyecto de vida autoestima, y prevención de las posibles conductas asociadas a esta variable.

De igual forma, se recomienda consolidar la forma en que se establecen las relaciones interpersonales y las capacidades como el control de impulso y afrontamiento del estrés, donde prime en el individuo el crecimiento personal, la independencia, sus habilidades y cualidades; todo esto con el fin de potencializar relaciones de pareja sanas, donde no existan factores que se asocien a la variable de dependencia emocional.

Por último, la dependencia emocional es un fenómeno que se ha venido romantizando y se ha vuelto más común en la mayoría de relaciones de pareja, entre diversas poblaciones, es por esto que se recomienda, el no normalizar las conductas y características asociadas a la dependencia, en cambio promover las relaciones de pareja sanas, informando acerca de que características tienen estas, para la posible identificación y creación de vínculos afectivos sanos, donde prevalezca la comunicación, los buenos tratos, la aceptación y la construcción de un sistema en la pareja en donde aporten positivamente las dos partes.

Limitaciones

Esta investigación presentó limitaciones de sesgo debido a que, en la aplicación del grupo focal, muchas de las personas se dejaban influenciar de la presencia de su pareja y no respondían con tranquilidad las preguntas, sin embargo, en la entrevista al haberse realizado de forma individual si sentían confianza al responder.

Además, presenta limitaciones de tipo teórico, ya que, aunque se encuentra teóricos que sustentan la temática y bases teóricas sólidas, estas no son tan actualizadas como se esperaría para un tema de tal importancia como lo es la dependencia emocional.

Finalmente, otra limitación es que la dependencia emocional no es vista como un trastorno psicológico sino como un estado psicológico que afecta la vida de las personas que lo presentan.

Referencias

- Acosta, M. (2 de mayo de 2017). La pareja en tiempos de vértigo: del amor y lo contemporáneo. Montrvideo. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10901/1/Acosta%20D%C3%ADaz%2C%20Mariela%20Patricia.pdf>
- Aesthesis Psicólogos Madrid. (13 de febrero de 2020). *¿Qué tipos de Relaciones de Pareja existen? ¿Con qué Tipo de Pareja te identificas TÚ?* Obtenido de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/tipos-relaciones-pareja/>
- Arenas , L., & Lopez, M. (2017). DEPENDENCIA AFECTIVO-EMOCIONAL EN PAREJAS UNIVERSITARIAS: UNA MIRADA SISTÉMICA DESDE TRES ESTUDIOS DE CASOS.
- Armas, R. (2018). Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1238/12%20RARMAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabello Santamaría, F. (21 de Marzo de 2019). *Instituto Andaluz de Sexología y Psicología*. Obtenido de <https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/>
- Cárdenas , D., & Salazar, S. (2020). DEPENDENCIA EMOCIONAL: UN ESTUDIO COMPARATIVO SEGÚN EL SEXO EN RELACIONES DE PAREJA DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA. *San Ignacio de Loyola*. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/673525ce-200d-4de4-b5ee-56b27757a57d/content

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional características y tratamiento*. Madrid: Alianza editorial.

Comet, C., & Jiménez, V. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico .

Escudero, J. M. (23 de octubre de 2018). *Centro Manuel Escudero, Psicología clínica y Psiquiatría*. Obtenido de Dependencia emocional: Apego Patológico: <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>

Estevez, A., Chavez, M., Momeñe, J., Olave, L., Vasquez, D., & Iruarizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de psicología*, 438-445.

Estevez, A., Urbiola, I., Iruarizaga, I., & Jaione, J. (2017). Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences of Interenet And Mobile Abuse. *Anales de Psicología*, 260-268.

Estrada , L. (2019). DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UN 1 GRUPO DE 60 ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO. *INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/225/1/iue_rep_pre_psi_estrada_2019_dependencia_emocional.pdf

- Figuroa, A., Parra, A., & Sayago, D. (2017). Impacto psicosocial en víctimas secundarias del fenómeno de desaparición forzada en Norte de Santander.
- Gil, H., Alba, L., Sosa, Y., & Gutierrez, A. (2021). La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas. *Scielo*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n2/2077-2874-edu-13-02-269.pdf>
- Gonzales Catro, A., Guerra Olivares, T. S., & Rodriguez Benites, C. (2021). Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú. *Revista Espacios*, 95-108.
doi:<https://www.revistaespacios.com/a21v42n05/a21v42n05p07.pdf>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibagón, M. (Noviembre de 2021). Violencia de pareja; dependencia emocional en mujeres de Girardot desde una perspectiva psicológica. Cundinamarca.
- Laca, F., & Mejia, J. (2017). DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO CON LA PAREJA. *Redalyc*, 66-75.

- Leguizamón Mendoza, Y. P., & Gutierrez Mestre, A. E. (2017). Dependencia Emocional en las Parejas Homosexuales y Heterosexuales de la Ciudad de.
- Leguizamón, Y., & Gutierrez, A. (2017). Dependencia Emocional en las Parejas Homosexuales y Heterosexuales de la Ciudad de Pamplona.
- Mallma Fernandez, N. H. (2014). *Relaciones Intrafamiliares y Dependencia Emocional en Estudiantes de Psicología de un Centro de Formación Superior de Lima Sur*. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/96/MALLMA%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Momeñe, J., Estevéz, A., Etxaburu, N., Perez, A., & Maguregui, A. (2022|). LA DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA LA PAREJA AGRESORA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD SOCIAL, EL MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA Y EL PERFECCIONISMO DISFUNCIONAL. *Psicología Conductual*, 51-68.
doi:<https://doi.org/10.51668/bp.8322103s>
- Nuñes Guines, M. A. (2019). DEPENDENCIA AFECTIVO EMOCIONAL Y DIMENSIONES DE PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, 2018. Perú. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5837/Nu%C3%B1ez%20Guines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1>
- Nuñez, M. (2019). Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiante universitarios, 2018. Perú.
- Otero, A. (2018). Enfoques de la investigación.

- Parada, K., & Sánchez, J. (Marzo de 2020). Implicaciones en la salud mental de la relación, dependencia emocional y violencia de pareja. Cúcuta.
- Peñaranda, A., & Delgado, A. (2017). COMPILACIÓN DE MONOGRAFÍAS SOBRE LAS DISFUNCIONES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.
- Ponce, C., Aiquipa, J., & De los Heros, M. (2019). Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students. *Universidad San Ignacio de Loyola*.
- Psicoterapia, I. P. (2013). Obtenido de <https://www.facebook.com/InstitutoPeruanoDePsicoterapiaSedeLosOlivos/posts/315432548599447>
- Puente, S., & Huertas, J. (2019). ESTILOS DE APEGO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS SENTIMENTALES DE ADULTOS JOVENES. Santa Marta.
- Rangel, M., & Moreno, Y. (2018). Dependencia emocional y estilos de crianza en mujeres de la comuna 3 de la ciudad de Cúcuta.
- Rangel, M., & Moreno, Y. (2018). Dependencia emocional y estilos de crianza en mujeres de la comuna 3 de la ciudad de Cúcuta.
- Reyes, S. (2018). DEPENDENCIA EMOCIONAL E INTOLERANCIA A LA SOLEDAD. Guatemala.
- Riso, W. (2012). *Amar o Depender*. Planeta S.A.I.C.
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M., & Riveros, F. (2019). . Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 285-299.

Tejero, J. (2021). TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN LOS ÁMBITOS SANITARIO Y SOCIOSANITARIO. Obtenido de

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/28529/04%20TECNICAS-INVESTIGACION-WEB-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Urbano , A., Martinez, R., & Iglesias , M. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Redalyc*, 25-48. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18067032002>

Urbiola, I., Estevez, A., Jauregui, P., Perez , M., Londoño, N., & Momeñe, J. (2019).

Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudio comparativo entre España y Colombia en relaciones de noviazgo. *Elsevier España*, 97-104.

Urbiola, I., Estévez, A., Jauregui, P., Perez Hoyos , M., Londoño Arredondo, N. H., & Momeñe, J. (2019). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudio

comparativo entre España y Colombia en relaciones de noviazgo. *Elsevier España*, 97-104. Obtenido de <file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/S1134793719300387.pdf>

Valle, L., & De la Villa, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE*

PSICOLOGÍA Y SALUD. Obtenido de <http://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>

Verastegui, N. (2020). Dependencia emocional y violencia en la relación de pareja en mujeres denunciadoras en la comisaría de Familia. *Escuela Académico Profesional de Psicología*, 1-169. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8414/3/IV_FHU_501_TE_Verastegui_Paucar_2020.pdf