

Dependencia Emocional en Parejas de Adultos Jóvenes en Colombia

Autora:

Meneses Flórez Lesly

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar, Cesar

2022

Dependencia Emocional en Parejas de Adultos Jóvenes en Colombia

Autora: Meneses Flórez Lesly

Monografía presentada como requisito para optar por el título de Psicóloga

Asesora: López Castellar Maira Alejandra

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar, Cesar

2022

Dedicatoria

Principalmente dedico este trabajo a Dios, porque me dio las fuerzas para superar todas las dificultades. A mi familia por su apoyo incondicional, por su credibilidad en mi esfuerzo y entrega en la elaboración de esta investigación.

A aquellos profesores que no solo ayudaron en mi proceso de formación, sino que también me empaparon con su actitud, ante todo la ética y el profesionalismo en todos los aspectos, los cuales son grandes ejemplos que quiero proyectar tanto en mi vida profesional como personal.

Sin duda alguna, también dedicarlo a mi esposo por siempre reconocer mis capacidades, por esas palabras de amor, aliento y apoyo incondicional que me impulsaron a alcanzar mis metas.

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios, quien me ha llenado de salud y fuerzas para seguir adelante en todo este recorrido de construcción y aprendizaje.

Fue un tiempo de estudio de mucha tensión y trabajo duro, por lo cual, llevar a cabo este estudio fue de gran impacto personal; sin el apoyo y la contribución de todos, esto no hubiese sido posible.

Gracias a ti, que soportaste mis quejas, mi desesperación y mi agotamiento, a ti que me escuchaste y me alentaste diciendo que era mi último esfuerzo y que valía la pena.

A mi familia y amigos que han sido fundamentales en todo este proceso, me animaron a seguir adelante, impulsándome a ser mejor persona e incluso a no renunciar a mis sueños y no rendirme frente a los retos.

Dedicado a ustedes, los que leyeron o escucharon algo y me lo dieron como idea. No podía hacer este trabajo sin agradecer a todos los que estaban allí, y decían: confía y esfuérzate antes, durante y después de toda esta investigación.

Tabla de Contenido

Prólogo	6
Introducción	8
Capítulo I. Estudios Empíricos	10
Capítulo II. Bases Teóricas	18
Dependencia Emocional	19
Características	21
Necesidad y Afectividad	23
Trastorno de la Personalidad Dependiente	24
Términos Afines	26
Apego Ansioso	26
Codependencia	27
Adicción al Amor	27
Fichas Técnicas	28
Cuestionario de Dependencia Emocional - CDE	28
Escala de Dependencia Emocional ACCA	29
Inventario de Dependencia Emocional – IDE	30
Entrevista Clínica para la Dependencia Emocional	31
Capítulo III. Ciclo Vital	32
Capítulo IV. Conclusiones	35
Referencias	39
Apéndices	47
Apéndice A.	47

Apéndice B.....	50
Apéndice B.....	53
Apéndice D.	56

Prólogo

La presente investigación se enfoca en estudiar la dependencia emocional hacia la pareja en adultos jóvenes en Colombia. La importancia de este estudio radica en que brindará un significativo aporte teórico sobre la dependencia emocional, posibilitando así, la ampliación del conocimiento sobre este fenómeno, que puede manifestarse en las relaciones de pareja, familiares o de amistad, y sobre todo repercutir de manera negativa en la vida de aquellas personas que la padecen.

Asimismo, para el desarrollo de esta monografía se encontrará la temática dividida en IV capítulos, que dan respuesta a los diferentes objetivos en ella propuestos, objetivo general y específicos. Primeramente, se abordará el capítulo I de los estudios empíricos, que hacen referencia a todos esos estudios encontrados que se han realizado en base a la dependencia emocional en jóvenes adultos, resaltar lo que se logró en esas investigaciones y su respectiva reflexión en referencia a esos estudios encontrados.

Seguidamente, se enfatizará en el capítulo II de bases teóricas, donde se presenta una revisión exhaustiva de los diferentes conceptos, los aportes teóricos, desde la psicología cómo se ve la dependencia emocional enfocado en jóvenes adultos y si hay instrumentos que puedan

medir esta variable. Luego ahondar en el capítulo III el ciclo vital de la población, el cual permite conocer y comprender las características de la población de estudio, lo que sucede en esta etapa del ciclo vital, y por qué posiblemente se da la dependencia emocional en los jóvenes adultos.

Finalmente, en el Capítulo IV se encontrarán las conclusiones, que permitirán dar respuesta de manera general a los objetivos propuestos al inicio de la investigación. Por lo tanto, debido al interés de investigar, se intenta averiguar qué sucedería en el contexto de Colombia con respecto a este tema, con el fin de contrastar y reconocer si en la investigación se presentan esos mismos resultados en condiciones socioculturales totalmente diferentes.

El programa de psicología tiene estructuradas dentro de su proceso investigativo cinco líneas de investigación: clínica y de la salud, social comunitaria, político-legal, educativa y organizacional. Una de estas líneas se denomina clínica y de la salud, a través de la cual se pretende dar respuesta a las necesidades emocionales del ser humano a nivel individual, social y grupal. Para ello, se apoya en el uso de instrumentos y herramientas capaces de analizar la relación entre los problemas psicológicos y los problemas médicos o de salud en general. Todo esto se enmarca en la actual visión holística e integradora de la salud y la enfermedad como un todo biológico.

El siguiente trabajo sobre la dependencia emocional contribuirá de manera significativa a la generación de conocimiento sobre este asunto, ya que no se han encontrado suficientes investigaciones a nivel local que aborden este tema en estudio. Como estudiantes de la carrera de psicología, debemos llevar a cabo esta actividad, que se inicia desde el curso de Práctica

Investigativa I, y es necesario completar los procesos de investigación requeridos para obtener el título universitario.

Por lo tanto, es imperativo implementar los diferentes conocimientos aprendidos en Práctica Investigativa I y II del programa de psicología. Como profesionales, después de conocer a profundidad este tema de investigación, podríamos proporcionar bases para llevar a cabo intervenciones durante la atención psicológica que aborden a la familia de los afectados como un posible factor del problema o como una herramienta de apoyo para superarlo, según sea el caso.

Introducción

Una de las preocupaciones en la sociedad es cómo el ser humano establece vínculos afectivos inapropiados. En este caso, la principal causa de esta preocupación radica en la juventud, ya que es la edad en la que se inicia la búsqueda de pareja. Por lo tanto, esta etapa es crucial y se debe prestar atención a cómo se establecen conexiones, ya que esto establecerá patrones de interacción en futuras relaciones que pueden extenderse a su vida adulta.

Desde esta perspectiva, es necesario entender la dependencia emocional como un problema de conexión en una relación caracterizada por emociones negativas como el dolor, la ira y el miedo en entornos abusivos y posesivos. Ante esta postura, la dependencia emocional en la pareja en adultos jóvenes comienza a formar parte del interés científico, ya que es una manifestación de gran importancia por sus implicaciones clínicas y sociales para las personas que atraviesan por esta situación.

Este tema de investigación está motivado por los numerosos casos que se viven en la cotidianidad, donde se puede observar cómo algunos adultos jóvenes han llegado al límite en sus

relaciones interpersonales, ya sea de pareja, familiares, amistades o conocidos. Con el paso del tiempo, algunas personas se ven inmersas en relaciones de este tipo. Las conductas de una persona dependiente emocional se perciben con facilidad, ya que tienden a preocuparse por ser abandonadas, tienen actitudes de sumisión hacia aquellos a quienes idealizan, presentan inseguridades y sienten una constante necesidad de aprobación.

Es cierto que las redes sociales y las nuevas tecnologías pueden facilitar el contacto y el vínculo entre las personas, incluyendo en las relaciones de pareja. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que el uso excesivo de las redes sociales puede tener efectos negativos en la salud emocional y en la calidad de las relaciones. Por ejemplo, el hecho de estar constantemente conectado puede generar ansiedad, estrés y una sensación de estar siempre pendiente de la otra persona. Además, el uso de las redes sociales puede generar conflictos y malentendidos en las relaciones, especialmente si se utilizan para espiar o controlar a la pareja. Por eso, es importante fomentar un uso saludable y equilibrado de la tecnología en las relaciones de pareja, sin caer en la dependencia emocional. (Echeburúa y de Corral 2010).

Cabe destacar que las relaciones de pareja han sido tema de interés investigativo en especialistas de parejas, investigadores profesionales y otros expertos en el área de la salud, debido a que actualmente son muchos los casos de personas que se encuentran inmersas en relaciones de pareja destructivas e inapropiadas, que conducen a conductas que atentan contra la integridad personal. La dependencia emocional en reiteradas ocasiones ha sido reconocida como una figura de diferentes dificultades psicológicas, pero no se ha hecho mayor investigación a nivel nacional.

En resumen, este trabajo de investigación se enfoca en la dependencia emocional en la pareja en adultos jóvenes, tomando en cuenta la necesidad de comprender las conductas que pueden llevar a una relación destructiva e inapropiada. El objetivo es sistematizar la teoría y encontrar explicaciones para los comportamientos que demuestran los adultos jóvenes, incluyendo la posibilidad de que exista un temor a la soledad que los lleva a buscar atención de los demás. Como profesionales de la psicología, se busca analizar el contexto particular de cada individuo, incluyendo su historia personal desde la infancia.

Es por esta razón, que esta investigación tiene como objetivo general describir la dependencia emocional en parejas en adultos jóvenes en Colombia, asimismo, identificar sus características y analizar cómo se presenta en esta etapa del ciclo vital, por tanto, este análisis va más allá, debido a que es un tema importante y es considerable pensar que contribuirá a la actualización de la información para esta población que pertenecen a la etapa del ciclo vital adultos jóvenes.

Capítulo I. Estudios Empíricos

Este apartado en cuestión se considera fundamental dentro del desarrollo de cualquier investigación ya que permite recopilar y analizar información previamente obtenida sobre el tema de estudio. De esta manera, la sección dedicada a la revisión de la literatura es un punto de partida clave para la generación de nuevas ideas y avances en el conocimiento. También es importante destacar que la revisión de la literatura también ayuda a los investigadores a evitar errores o sesgos que podrían haber sido cometidos en investigaciones anteriores.

El período de enamoramiento es una etapa de prueba y exploración para muchos adultos jóvenes, donde no todo lo que se experimenta es amor, y esto puede desencadenar otros comportamientos que generen malestar. Por lo tanto, De Los Ríos (2016) en su investigación en Perú sobre la evolución y análisis de un caso clínico propuesto por Jorge Castelló Blanco (Castelló, 2000) sobre la dependencia emocional indica que las mujeres son más propensas a padecer de dependencia emocional que los hombres y que, en ocasiones, se presenta violencia en esta etapa de enamoramiento. Esto quiere decir que, en su gran mayoría, las mujeres suelen ser más apegadas afectivamente de manera excesiva que los hombres, y en ese período de tiempo en que se da el cortejo entre parejas pueden surgir actos agresivos.

Por otra parte, Cárdenas y Salazar (2020) en Perú señalaron que la diferencia entre la dependencia emocional entre hombres y mujeres no está clara. En algunos casos, los adultos jóvenes pueden permitir este tipo de abuso para no estar solos, lo que está claramente relacionado con la dependencia emocional hacia la pareja. Aunque pueden ser abusados, necesitan seguir estando con su pareja, lo que significa involucrarse en un conflicto o agresión. Si el agresor decide terminar la relación en algún momento, la pareja agredida le suplicará que cambie su decisión y le culpará de todas las fallas para que esta no termine.

Es importante mencionar que, según Moreno (2018), la dependencia emocional puede estar relacionada con otros trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión. Asimismo, indica que la dependencia emocional no se presenta solo en relaciones de pareja, sino también en relaciones familiares y amistades cercanas. Además, destaca que la dependencia emocional puede afectar la calidad de vida y el bienestar de las personas, por lo que es importante abordarla de manera temprana y adecuada para evitar consecuencias negativas. En este sentido, se hace

evidente la necesidad de generar mayor conocimiento sobre el tema y promover la prevención y tratamiento de la dependencia emocional en los adultos jóvenes en Colombia.

Lo anterior se puede corroborar con Carrera (2021) en Perú, quien señala que la dependencia emocional está particularmente presente en los jóvenes, ya que son emocionalmente inestables a pesar de tener una mejor calidad de vida. En este sentido, estos autores hacen referencia a la dificultad a la que son propensas las personas en esta etapa del ciclo vital, lo cual repercute en otras áreas de su vida, como su desempeño académico, laboral y salud mental. Por ejemplo, puede afectar su capacidad para tomar decisiones informadas, disminuir su autoestima y generar ansiedad y estrés. Lo que destaca la importancia de comprender la dependencia emocional en los jóvenes y abordar esta problemática para promover su bienestar emocional, desarrollo personal y social. Los jóvenes pueden beneficiarse al buscar ayuda y desarrollar habilidades emocionales que les permitan establecer relaciones saludables y tomar decisiones informadas en su vida cotidiana.

En un estudio de Lemos, (2012) sobre las características cognitivas de la dependencia emocional en jóvenes universitarios de Medellín. Esta investigación es un modelo orientado al otro que sirve como fuente de satisfacción y seguridad personal, en el que los rasgos cognitivos hacen que interpreten los hechos de manera diferente en función de cubrir sus necesidades emocionales no satisfechas, en la cual hallaron que la poca aplicación de estrategias de afrontamiento de autonomía, se pueden persuadir en la conducta de aquellas personas adheridas a la necesidad de estar con su pareja, dejando a un lado sus propios intereses y necesidades.

También se halló que los estudiantes universitarios emocionalmente dependientes creen que para lograr la felicidad que desean, sus parejas deben cambiar. Esto se manifiesta en

comportamientos que cambian las actividades y el propósito que ellos y su pareja deben realizar, lo que requiere que la pareja exprese emociones constantemente. Por lo que Castelló (2005) corrobora diciendo que, así como un deseo de exclusividad, que los lleva a creer que tienen derecho a exigir que las acciones de su pareja están diseñadas para satisfacer sus necesidades emocionales y no las de otros en su círculo social.

En general, los resultados de este estudio pueden relacionarse con la teoría propuesta por Castelló (2005) que afirma que las mujeres y los hombres tienen una forma distinta de ser dependientes. Por lo tanto, los hombres poseen baja capacidad para regular la expresión emocional, ya que tienden a dominar en lugar de obedecer, lo que a menudo se percibe en conductas abusivas. También se confirma que los maltratadores, en su mayoría hombres, se comportan de acuerdo con las normas culturales machistas donde las mujeres siguen siendo vistas como sumisas.

Ojeda (2012, como se citó en Banda y Sarmiento, 2018) señala que muchos casos de violencia en el noviazgo hacen que los jóvenes vivan en situaciones de vulnerabilidad, se retiren de su entorno y se vuelvan emocionalmente dependientes de sus parejas. Sin embargo, algunos estudios sugieren que cuanto mayor sea la dependencia emocional, mayores serán las agresiones en la etapa de enamoramiento (Castillo, 2021). En ese sentido, el autor hace referencia a lo que se mencionó anteriormente en otras investigaciones, que los jóvenes cuando atraviesan este problema en sus relaciones de pareja, presentan comportamientos de aislamiento, alimentando su necesidad afectiva y dando lugar a la aparición o incremento de actos violentos en sus vínculos afectivos.

Asimismo, Castelló (2000) alude que la dependencia emocional es más común en las mujeres que en los hombres. Sin embargo, la dependencia emocional implica cambios en los factores que afectan la socialización de los individuos y en la forma en que cada sexo los enfrenta (Jaimes, 2021). El autor hace referencia a cómo este problema psicológico afecta la capacidad de socialización y el desenvolvimiento tanto en hombres como en mujeres.

De modo que, está influenciado por la cultura y el género, y los roles de cada pareja están dominados por la participación de diferentes conductas específicas en hombres y mujeres (Cárdenas y Salazar, 2020). De acuerdo a lo mencionado por estos autores, son muchos los factores que pueden influir en el desarrollo de la dependencia emocional en una persona, pero además de esto, debido a las diferentes investigaciones referentes a este tema, muestran mayor inclinación a afectar a las mujeres.

Por otro lado, Carmona (2012) de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, en su estudio, basado en el análisis de cuatro casos, utilizó la terapia cognitivo conductual para intervenir en el duelo por ruptura de pareja, en el que encontró que las respuestas cognitivas más comunes eran marcadas como actitudes negativas sobre el papel que juega la otra persona. Es decir, la persona en duelo explica que lo que hizo o dejó de hacer en la relación fue completamente inadecuado o inapropiado, aparte de creer que era responsabilidad de la otra persona cumplir con sus expectativas.

Las respuestas frecuentes del estudio fueron: conversaciones dolorosas sobre el rol y comportamiento de la otra persona, sobre proyectos de vida y daños, cargos de conciencia, cambios en el autoconcepto, ideas del amor y la pareja. Echar la culpa de la pérdida a las acciones realizadas por la otra parte. Se mantiene la negación de la pérdida cuando la separación

estuvo motivada por la infidelidad. Las principales técnicas utilizadas fueron: la empatía, esclarecer el rol del ex, catarsis emocional, orientaciones sobre la vida, el amor, el divorcio, el matrimonio, la dignidad; reestructurar atribuciones disfuncionales, examinar el rol presente hacia la pareja y fortalecer el amor propio.

Por lo tanto, teniendo en cuenta este estudio se puede decir que el proceso de duelo aborda tanto el malestar causado por la pérdida como el autoconcepto. Ahora, hay una normalidad en la incomodidad de la pérdida porque el dolor es natural. Desde esta perspectiva, entonces, lo que se busca es reorganizar los pensamientos que producen el dolor. Este evidente malestar se entiende a través del dolor, que impide la articulación de la pérdida y hace que la persona niegue o se rehúse a la ruptura, se desespere ante la posibilidad de continuar su vida con normalidad e iniciar nuevos vínculos.

En torno a lo que hemos vivido a causa de la emergencia mundial por Covid-19, se han presentado afectaciones psicológicas en la vida de muchas personas, las cuales han afectado el dominio propio o autocontrol de algunas, ocasionando cierta dependencia hacia algo o alguien en quien poner la salvación de sus vidas. Esto ha llevado a algunos individuos a olvidarse de sí mismos, generando problemas de dependencia emocional. Todo esto, sumado a la falta de rumbo y valores, el abuso de las redes sociales, el constante aislamiento y percepciones equivocadas sobre el amor, ha llevado a que los adultos jóvenes desarrollen una adicción emocional que convierte el amor en dolor y la alegría en disgusto (Aponte, 2015).

Por otra parte, en un estudio realizado por García et al. (2017) sobre violencia en las relaciones de pareja, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes, señalan que la dependencia emocional no es un problema exclusivo de una población concreta,

por lo que esta se manifiesta en diferentes rangos de edad. También se confirmó que existen ciertas diferencias estadísticas en el grupo de violencia en el noviazgo y violencia grupal sin violencia, donde se consigue una puntuación más baja en autoestima y mayor dependencia emocional. En este sentido, los autores indican que la dependencia afectiva no es algo que se manifieste en un grupo de personas en específico, ya que puede presentarse en cualquier rango de edad, y que en el estudio realizado se encontraron algunas diferencias, como la baja autoestima y la dependencia emocional.

Investigaciones llevadas a cabo en Colombia, entre ellas, un estudio comparativo entre España y Colombia sobre la dependencia emocional, esquemas cognitivos y características de pareja ideal y otra investigación relacionada en Medellín, Colombia realizada a estudiantes universitarios sobre el perfil cognitivo de la dependencia emocional, Castelló (2000) y Lemos & Londoño (2006) coinciden en que aquellas personas que experimentan dependencia emocional suelen sentirse atraídas por individuos egocéntricos, narcisistas, dominantes y confiados para establecer relaciones sentimentales. Estas personas presentan características opuestas a las de los dependientes emocionales, ya que estos últimos suelen tener una baja autoestima.

En términos generales, las personas que experimentan dependencia emocional pueden tener una autoestima muy baja, lo que las lleva a tener una visión negativa de sí mismas. Suelen juzgarse y desvalorizarse a sí mismas, y suelen tener dificultades para aprobarse y aceptarse tal como son. Estas personas a menudo experimentan una gran ansiedad y miedo a quedarse solas, y pueden sentirse incompletas sin la presencia de una pareja romántica en sus vidas. Para ellas, su existencia gira en torno a la persona idealizada, y pueden llegar a poner a esa persona por encima de todo lo demás en su vida. Esta dependencia emocional puede ser tan intensa que se convierte

en una obsesión, y la persona dependiente puede llegar a perder su identidad y su independencia emocional en la relación.

Por lo tanto, aquellas personas que están emocionalmente apegadas, como ya se ha mencionado, entregan completa sumisión a su pareja. Lo perjudicial de todo esto es que se puede desatar un desequilibrio para la persona dependiente, ya que posiblemente se convierta en un objeto para su pareja. Por consiguiente, esta se aprovecharía de la situación para manipular la relación a su antojo, debido a su personalidad y porque encontrará en la persona dependiente conformidad y admiración hacia sí mismo.

En Perú se han llevado a cabo algunas investigaciones que están relacionadas con este tema de investigación. Cubas (2004) puso en marcha un programa de intervención para mujeres que manifestaban dependencia emocional llamado “Una intervención cognitivo-conductual para un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva”. La muestra estuvo conformada por 7 mujeres entre edades de 29 y 45 años, las cuales estaban caracterizadas por mantener la relación a pesar de la molestia que les ocasionaba, necesidad de estar con la pareja todo el tiempo, requerir de su aprobación, temor a estar solas y desmejoras en su calidad de vida. Aunque el estudio no especifica cómo llegaron al diagnóstico, las características mencionadas fueron consistentes con la misma estructura.

Los resultados de esta investigación mostraron que el programa tuvo un efecto positivo, ya que mejoran la autoestima y la confianza en sí mismas. Igualmente, el estudio reveló que las características de personalidad más típicas de estas mujeres son las siguientes: necesitan protección en situaciones de peligro, aceptan indiferentemente lo que sucede, valoran las necesidades de los demás más que las propias y su pensamiento crea alteraciones cognitivas

porque adaptan la nueva información a sus planes existentes, no están seguras de su propio valor, son leales a sus relaciones, siguen la tradición o lo que es socialmente aceptable, se someten a los deseos de los demás y actúan en consecuencia de lo que ellos quieren.

Por otro lado, en una universidad nacional de Lima Metropolitana se realizó una investigación sobre la relación entre la autoestima y la dependencia emocional en una muestra de estudiantes de ambos sexos de la Facultad de Psicología. Esta investigación indica que existe una relación significativa entre estos dos constructos investigados. Se encontró que el nivel de autoestima de los hombres no es bajo y el nivel de autoestima de las mujeres es alto, pero ambos se encuentran en niveles medios y altos, seguidos del nivel alto. No se encontraron altos niveles de dependencia emocional en los hombres, pero sí niveles bajos en las mujeres (Pasapera, 2018).

Y con respecto a este resultado se puede contrastar con lo que afirma Castelló (2005) que la adicción es más frecuente en las mujeres y que esto se debe a una mezcla de factores culturales y biológicos. Entonces, las mujeres naturalmente tienen una tendencia más fuerte hacia la empatía y la conexión emocional, lo que en sí mismo es muy positivo, pero también puede ser peligroso, como la adicción emocional.

Capítulo II. Bases Teóricas

En este capítulo se considera la elaboración detallada del tema en términos de etimología, y los constructos teóricos desarrollados por los diferentes autores en relación al tema de investigación llevado a cabo a lo largo de la monografía, como lo es la dependencia emocional, la cual se entiende como la extrema necesidad emocional que una persona siente por otra en diversas relaciones. Sin embargo, su carácter permanente no depende de la herencia de estas

relaciones, sino de la personalidad de estos sujetos. Es decir, ser emocionalmente dependiente también puede ser cuando no tiene pareja, que es lo menos común, pero porque la condición lo hace desear una nueva pareja. De hecho, una de las maneras de identificarla es el temor a estar solos, lo cual se profundizará más adelante.

Dependencia Emocional

La dependencia emocional es un tema escasamente tratado en la literatura científica, hasta el punto de que es casi desconocido en la salud mental. Son pocas las referencias que aparecen sobre este tema en libros, revistas, artículos, trabajos científicos y demás. Lo que se consigna en algunos registros literarios es que este tema no se ha estudiado a profundidad, ni se le ha dado la gran importancia o relevancia que merece. De estos registros, solo se muestran las diferentes características y sus causas, entre otras cosas.

No obstante, a pesar de la falta de atención que recibe en la investigación científica, la dependencia emocional se ha estudiado en relación con otras variables, como la dependencia a drogas o la violencia intrafamiliar. En estos estudios, se han desarrollado instrumentos de evaluación rigurosos que permiten obtener resultados precisos sobre la dependencia emocional. Es importante destacar que la dependencia emocional puede afectar negativamente la vida de las personas, ya que puede generar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Además, puede afectar la capacidad de la persona para establecer relaciones saludables y tomar decisiones informadas.

En consecuencia, aunque la dependencia emocional no ha recibido la atención que merece en la investigación científica, se han llevado a cabo estudios que han permitido entender mejor esta problemática y su relación con otras variables. La dependencia emocional se

considera una alteración psicológica que puede afectar negativamente la vida de las personas, por lo que es importante tomar medidas para abordarla y promover el bienestar emocional. La dependencia emocional ha sido un tema abordado desde que la psicología científica, tomó conciencia de las emociones y estudió todo el campo que las rodea, aunque tiene diferentes áreas y se considera en algunos casos una enfermedad, un rasgo o simplemente un síntoma (Hernández, 2019). La dependencia emocional es la necesidad emocional extrema que una persona tiene de otra persona en una relación diferente.

Sin embargo, su permanencia no se basa en la herencia de estas relaciones, sino en la personalidad de estos sujetos. Es decir, la dependencia emocional también puede manifestarse cuando una persona está sin pareja, aunque esto no es lo más común, ya que su patología la lleva a buscar desesperadamente a otra persona. De hecho, una de sus características es la intolerancia a la soledad (Castelló, 2000). Esto quiere decir que las relaciones de pareja pueden beneficiar a muchas personas en diferentes áreas de su vida, mejorar su salud física y mental y proporcionar apoyo emocional, cuidados, afecto o comprensión. Sin embargo, estas también pueden ser extremadamente incómodas para las personas e incluso pueden afectar negativamente otras áreas de sus vidas.

Esto puede deberse a varias cosas, incluyendo un mal funcionamiento en la relación de la pareja, lo que puede generar que haya un desequilibrio en la misma, hasta desencadenar una patología psicológica. Por lo tanto, aquellas personas que son dependientes afectivos son arrastradas a una dependencia que se alimenta del rechazo, la humillación y el dolor, aumentando la culpa, que en muchos casos surge del relato de la experiencia y de la reflexión sobre cómo afrontar la situación. Congost (2013) enfatiza sobre la importancia de distinguir entre el amor y la adicción, ya que ambos son incompatibles. La adicción ocurre cuando no hay forma de

terminar la relación, incluso si eres plenamente consciente de ello. También es importante mencionar las diferentes características que permiten identificar cuando alguien las posee y por qué estas suceden.

Características

Es por todo lo mencionado anteriormente que Castelló (2005) sostiene que, a pesar de la dificultad de la ruptura, los dependientes emocionales intentan no terminar la relación ni buscar a otra persona que pueda satisfacer sus necesidades afectivas. Para Castelló (2005), las características de los dependientes emocionales se pueden agrupar en tres categorías: el área de las relaciones de pareja, el área de las relaciones con el entorno interpersonal y el área de autoestima y estado anímico.

Castelló (2005) ha identificado tres características principales que son esenciales para determinar la dependencia emocional: una baja autoestima, un miedo e intolerancia a la soledad y la tendencia a establecer relaciones de pareja desequilibradas. De acuerdo con De los Ríos (2016), si una persona presenta más de estas características, es más probable que sufra de dependencia emocional.

Dentro de las **áreas de las relaciones pareja**, Castelló, (2005) enfatiza en 8 aspectos importantes de los cuales se mencionan 4; 1. Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante a la pareja; estas personas por lo general buscan constantemente de todas las formas posibles estar cerca de la pareja, aunque fuese en momentos inoportunos. 2. Deseos de exclusividad en la relación; tratan de aislar a su pareja del entorno o cualquier otro tipo de relación. 3. Prioridad de la pareja ante cualquier cosa; la persona dependiente considera que su pareja es lo más importante, incluso está por encima de sí misma. 4. Miedo a la ruptura; como

esta persona carece de autoestima, cree que es lo que pasará en algún momento, ya que no es suficiente para su pareja.

En las **áreas de las relaciones interpersonales**, se pueden encontrar las siguientes; deseos de exclusividad hacia otras personas significativas, es decir, estas personas dependientes pueden incluir en el grupo de esta exclusividad a otras personas quienes puedan ser cercanas además de la pareja. Por otro lado, para esta persona puede ser difícil al ver al dependiente sufrir, también se sentirá con remordimientos si no le puede brindar el apoyo que este necesita, aunque se da cuenta de cuánto puede ser absorbida por esta situación. (Castelló, 2005).

Necesidad de agradar; según Castelló (2005) la persona dependiente emocionalmente tiene una necesidad de aprobación proveniente de los demás, sean o no unas personas de significado. De alguna manera vive con temor de no agradar a los demás, esto puede verse cuando están excesivamente preocupados por su apariencia física o su aspecto en general. Déficit de habilidades sociales; como consecuencia de la necesidad de agradar, su capacidad para relacionarse es poco asertiva, ya que existe poca empatía hacia los demás.

En el ámbito de **la autoestima y el estado emocional**, se destaca la baja autoestima como un factor importante en la dependencia emocional, según lo indicado por Castelló (2005). Las personas dependientes tienden a subestimar o ignorar cualquier aspecto positivo de sí mismos y de su vida, y experimentan una sobrecarga de sentimientos negativos, como autodesprecio, autorrechazo, odio e incluso repulsión hacia sí mismos, tal como lo señala De los Ríos (2016, p. 27).

Las personas que son dependientes emocionales tienden a experimentar sentimientos negativos, tristes, ansiosos, preocupados e inseguros. La dependencia emocional también puede

llevar a otros trastornos, siendo los más comunes los trastornos depresivos y ansiosos. Estos trastornos pueden surgir en situaciones como la ruptura de una relación, la percepción de amenazas de abandono o el deterioro de la relación, según lo explicado por (Castelló, 2005).

De acuerdo a otros autores como Beck (citado en De los Ríos, 2016), los dependientes emocionales tienen ciertas características, como la necesidad de buscar la aprobación de los demás, especialmente de su pareja, una creencia errónea de que no pueden vivir sin su pareja, lo que conduce a relaciones simbióticas, miedo al abandono y a la soledad, tendencia a controlar el comportamiento de su pareja, actitud sumisa y subordinada ante su pareja, depresión o baja autoestima después de una ruptura y la idealización de su pareja (atribuyéndole características irreales).

Necesidad y Afectividad

Se podría hablar de varios componentes relacionados con la dependencia emocional o afectiva en una relación. Castelló (2005) parte del concepto de necesidad. En el rango emocional normal de otra persona, la necesidad sería un componente final del anhelo, un sentimiento fuerte que se expresa exagerando las características de la relación. La diferencia entre el amor y la adicción es encontrar las señales de que se necesitan mutuamente. El siguiente concepto será afectivo, que representa un tipo diferente de adicción. Esto puede no ser tan obvio como la dependencia financiera o funcional en pacientes que no pueden cuidar de sí mismos, ancianos o personas con discapacidades físicas o intelectuales, pero cuando se trata de dependencia emocional, su principal interés es simplemente ser necesitado, amado o sentido.

Trastorno de la Personalidad Dependiente

Entre todas las enfermedades mentales relacionadas, esta es la única reconocida oficialmente por la ciencia e incluida en las clasificaciones vigentes como DSM-V y CIE-10. Echando un vistazo a los criterios que propone el DSM-V para este trastorno de la personalidad (Castelló, 2005): Necesidad excesiva de cuidado, lo que conduce a un comportamiento sumiso y apego excesivo y miedo a la separación a partir de la adultez temprana. Existe en varias situaciones y se evidencia por cinco (o más) de los siguientes hechos:

1. Le es difícil tomar decisiones del día a día sin un excesivo asesoramiento y validación por parte de los demás.
2. Poseen la necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las áreas más importantes de su vida.
3. Dificultad para expresar desacuerdos con los demás por miedo o pérdida de apoyo o aprobación. Nota: no contiene miedo ni represalias realistas.
4. Tiene dificultad para comenzar un plan o hacer las cosas a su manera, esto se debe a la falta de confianza en su juicio y destrezas, no en su motivación.
5. Tiene un deseo excesivo de proteger y apoyar a los demás, e incluso puede ofrecerse espontáneamente para trabajos repulsivos.
6. Se siente desagradable o impotente cuando está solo porque tiene demasiado miedo de cuidar de sí mismo.

7. Cuando finaliza una relación valiosa, rebusca con urgencia otra relación que le brinde la atención y el apoyo que necesita.
8. Tiene preocupaciones poco realistas, temor a ser abandonado por tener que cuidar de sí mismo.

Según Castelló, (2005) los estándares que propone la CIE-10 son prácticamente los mismos. La similitud con la dependencia emocional se deriva del hecho de que también es una dependencia interpersonal. Esto es similar al trastorno de personalidad de la que se está discutiendo actualmente. Algunas de sus similitudes son:

1. La necesidad de pasar el mayor tiempo posible con la otra persona de la que se depende emocionalmente.
2. La obediencia y la cohesión como medio para satisfacer al otro.
3. Angustia de separación, miedo a ser abandonado.
4. "Ir demasiado lejos" en las sumisiones o, en general, en las propias acciones para no perder a los demás.
5. Incomodidad cuando está solo.
6. Cuando tiene un descanso al finalizar una relación, busca otra.

Existe una necesidad básica de cuidado y protección, tal como lo indican los criterios diagnósticos propuestos en el DSM-V. Las personas con trastorno de personalidad dependiente son como "niños grandes" que quieren tener relaciones cercanas. Se sienten impotentes y

vulnerables, no saben desenvolverse adecuadamente en un mundo que requiere iniciativa, habilidad y autonomía, algo de lo que carecen los niños.

Por eso, Castelló, (2005) menciona que la indecisión y la irresponsabilidad son características de estos sujetos, y se reflejan en los criterios 1, 2 y 4. Por cierto, el criterio 7 se refiere a rasgos muy específicos de la dependencia emocional. Una cadena de relaciones de pareja durante la separación que no se puede reparar. La cual busca de manera urgente otra relación que pueda brindarle la atención y el apoyo que necesita. Asimismo, el criterio 8 añade la naturaleza del miedo al abandono. En la dependencia emocional, la necesidad de una pareja no se debe a impotencia, crianza o falta de autonomía. Produce exactamente lo contrario de lo que sucede con el trastorno de personalidad por dependencia.

Términos Afines

Hay algunos términos que pueden relacionarse o confundirse con la dependencia emocional, de los cuales se mencionan algunos para tener mayor claridad y saber diferenciarlos a la hora tener una relación de estos términos.

Apego Ansioso

Según Bowlby (1989, como se citó en Castelló, 2005) El niño muchas veces teme la separación del cuidador, se aferra desesperadamente al cuidador, llora, regresa con indiferencia u hostilidad por inmadurez de las facultades emocionales, y experimenta constante ansiedad y desconfianza hacia los demás, refiriéndose a una especie de apego inseguro. Los adultos tienden a enamorarse fácilmente y se vuelven celosos, posesivos, altamente emocionales e irritables cuando se enfrentan a una pareja.

Según Castelló (2000), los paralelismos entre este concepto y la dependencia emocional son claros. De hecho, presenta tres subcomponentes básicos del apego inseguro. Miedo a perder la forma de apego, buscando intimidad, protestando por la separación. La distinción entre apego inseguro y dependencia emocional se basa en el enfoque hiperactivo del primero. Es decir, en su conceptualización se subestiman emocionalmente los fenómenos de apego y desapego.

Codependencia

Beattie (1987, como se citó en Jaimes, 2002) quien define a un codependiente como "una persona que está obsesionada con permitir que el comportamiento de los demás afecte su vida y controlar ese comportamiento". La codependencia está condicionada por otra persona, típicamente un alcohólico o drogadicto, pero el concepto se aplica a otras situaciones, como vivir con un paciente crónico. Los dependientes emocionales no están necesariamente asociados con personas que padecen tales enfermedades o condiciones de estrés crónico. El concepto de codependencia se sitúa en términos de trastornos relacionados con sustancias.

Adicción al Amor

En términos conceptuales, la adicción romántica y la dependencia emocional pueden considerarse similares. Si bien es un fenómeno tan antiguo como la humanidad misma, es una de las adicciones sin sustancias más recientes. Según los psicólogos, el deseo intenso de estar con alguien puede generar dependencia y se puede hablar de una adicción al amor y una obsesión. "La mayor dependencia de los individuos crea un estilo de vida dependiente", explica Moral y Sirvent (2009). Asimismo, cree que la adicción amorosa y el desamor significan más que un comportamiento adictivo hacia otra persona, malas experiencias amorosas, cuando se vive una

tormenta amorosa no es culpa del amor ni de nadie más. La causa radica en algunos factores de fondo que tiene el paciente. Morales y Sirvent (2009).

Lo más particular de este tipo de amantes es el miedo a la soledad y el profundo dolor que provoca la separación de la pareja, hasta el punto de que, según Sirvent, quedan "marcados por el dolor de la pérdida". El miedo a la pérdida y la soledad es algo que no pueden soportar, viven expuestos a la proyección de esta imagen, por lo que deben humillarse para no perderla, y para enfrentarla deben buscar a los demás. Dentro de las revisiones realizadas se encontró que hay algunas fichas técnicas para medir la dependencia emocional.

Fichas Técnicas

Cuestionario de Dependencia Emocional - CDE

- Autor: Lemos Hoyos, Mariantonia y Londoño Arredondo, Nora Helena.
- Procedencia: Colombia 2006
- Aplicación: Individual y Colectiva
- Ámbito de Aplicación: Mayores de 16 hasta los 55 años
- Duración: Variable entre 10 a 15 minutos
- Finalidad: Medir el nivel de Dependencia Emocional de una persona
- Baremación: En puntuaciones percentiles y en puntuaciones de puntaje directo.

Estructura

Este cuestionario fue desarrollado por el grupo de investigación "Investigaciones Clínicas y Sociales en Psicología - Universidad de San Buenaventura, Medellín - Colombia 2006". Está diseñado para evaluar la dependencia emocional basado en el modelo de terapia cognitiva de Beck, (1995), considerando la configuración del perfil cognitivo como un perfil característico

específico de las personas con adicción. Por lo tanto, constaba de 23 ítems, cada uno calificado en una escala de Likert de 6 puntos de 1 (completamente equivocado sobre mí) a 6 (describiéndome completamente), con 6 factores (ansiedad por separado, expresión emocional de la pareja). Cambio de planes, miedo a la soledad, expresiones límite, búsqueda de atención).

Validez y Confiabilidad

Construcción y validación incluyeron 815 participantes, 506 (62,1%) mujeres, 309 (37,9%) de 16 a 55 años, del área metropolitana de Medellín, Colombia estuvo conformada por hombres. El Test de Dependencia Emocional mostró una confiabilidad inicial de 0,950 para 66 ítems y cuatro componentes: autoconcepto, otro concepto, amenazas y estrategias interpersonales. Después del análisis factorial, el nivel de confianza de la prueba arrojó un alfa de Cronbach de 0,927, discriminó 23 ítems y 6 subescalas, y la confianza osciló entre 0,871 y 0,617. De los 66 ítems iniciales incluidos en la prueba, 43 no cumplieron con los criterios de inclusión y fueron excluidos por análisis factorial.

Escala de Dependencia Emocional ACCA

- Autor: Anicama José; Caballero Graciela; Cirilo Ingrid y, Aguirre Marivel.
- Procedencia: Perú 2013
- Aplicación: Individual o Colectiva
- Ámbito de Aplicación: Desde 15 hasta los 60 años
- Duración: 20 minutos
- Finalidad: Evalúa la Dependencia Emocional como una “clase de respuesta inadaptada”.

Estructura

El examen está conformado por 42 ítems, 37 de ellos se utilizan para medir 9 áreas específicas, mientras que los otros 5 miden la deseabilidad social. Si los puntajes obtenidos en los ítems de deseabilidad social superan el valor de tres, se considera que el examen no es confiable ni válido. Se realizaron diversas pruebas de validez para evaluar la calidad del examen en cuestión. La prueba de **validez** de contenido por método de jueces consistió en que 10 jueces evaluaron los ítems y se obtuvo un total de 42 ítems con valores "V" de Aiken entre 0.80 a 1.00 y una $p < .001$. En la prueba de validez ítem-test se encontraron correlaciones que oscilaron entre .278 a 0.635 con una $p < 0.001$ y $p < 0.01$.

La validez externa del examen se evaluó mediante la correlación con los factores de la Escala de Dependencia de Lemos, obteniéndose una alta correlación cuando $p < .001$ y una correlación moderada cuando $p < .01$ para el factor de búsqueda de atención. Además, al relacionar la Escala con el Inventario Eysenck de Personalidad EPI-B, se encontró que a un mayor nivel de neuroticismo hay una mayor dependencia emocional ($r=0.653$) cuando $p < .001$ y una correlación moderada para introversión cuando $p < .01$. En cuanto al puntaje total, la correlación $r = 0.50$ cuando $p < .001$ fue altamente significativa. En cuanto a las pruebas de **confiabilidad**, se obtuvo una prueba de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.786 y una prueba de mitades de Guttman de 0.826, ambas con una $p < .01$. Por último, se establecieron **baremos** en una población universitaria.

Inventario de Dependencia Emocional – IDE

- Autor: Jesús Ayquipa.
- Procedencia: Perú 2012

- Aplicación: Individual y Colectiva
- Ámbito de Aplicación: Adultos (18 a 55 años).
- Duración: Sin límite de tiempo. Aproximadamente entre 15 a 20 minutos.
- Finalidad: Evaluar la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja.
- Significación: Conformada por 49 ítems agrupados en siete factores.

Estructura

La **confiabilidad** del inventario se muestra con un Alfa de Cronbach de 0.965 y un coeficiente de correlación "r" de Pearson de 0.91. En cuanto a la **validez**, se demostró que la prueba tiene validez de contenido, ya que los cinco expertos coincidieron en la relevancia de las dimensiones establecidas. Además, la prueba también mostró validez factorial, ya que al realizar un Análisis Factorial Exploratorio se obtuvieron 7 factores que explican el 58.25% de la varianza total, con ítems que tienen saturaciones entre 0.40 y 0.70. También se demostró la validez por diferencia de grupos contrastados, ya que se aplicó la prueba a un grupo de 31 mujeres con dependencia emocional y a un grupo no clínico, obteniéndose una diferencia de 105.6 y una "t" de Student de 17.43.

Entrevista Clínica para la Dependencia Emocional

- Nombre: Entrevista Clínica para la Dependencia Emocional.
- Autor: Jorge Castelló.
- Procedencia: España 2005.
- Administración: Individual o colectiva.
- Duración: Sin límite de tiempo.

- Significación: Diagnóstico de Dependencia Emocional. Entrevista conformada por 16 preguntas

Capítulo III. Ciclo Vital

Teniendo en cuenta las investigaciones indagadas se puede decir, que esta población se encuentra en la etapa del ciclo vital adulto joven, la cual está comprendida entre las edades de 18 a 40 años aproximadamente. En esta etapa particularmente se presentan ciertas características del desarrollo humano como lo es el aspecto social del individuo, en donde este, empieza a crear redes de apoyo y busca pertenecer a cierto estatus dentro de una población, con el fin de crear una identidad propia o identificarse con un grupo social en específico. Las áreas de ajuste más significativas en el adulto joven son: la familia, el trabajo, los amigos, relaciones de pareja y estudio.

El aspecto social en esta etapa tiene gran importancia puesto que, sirve como base del aprendizaje y asimismo permite la interacción con otros individuos. Estos procesos (comunicación, interacción y socialización) son de suma importancia ya que, estos permiten disminuir posibles problemas de tipo psicológicos, además, ayuda a crear en los sujetos una identidad social (Caro, 2018).

La inteligencia también juega un papel muy importante en esta etapa de la juventud, ya que está relacionado con la comprensión de los procesos de aprendizaje, educación y desarrollo en general. Durante la niñez y la adolescencia se desarrolla el lóbulo frontal, donde se integran la toma de decisiones y la resolución de problemas, por lo que situaciones que requieren

asertividad, orientación al logro y tolerancia a la frustración muchas veces conducen a tareas complejas antes de los 21 años (Caro, 2018).

Con respecto al adulto joven, se supone que la persona es consciente de sus actos, por lo que todas las personas conocen sus actos y pueden predecir sus consecuencias, el problema es que es difícil predecir las consecuencias de sus actos. Se dice que en su mayoría las sesiones de consejería psicológica clínica, los motivos de los pacientes mayores de 21 años correspondían a este tipo de situación, “yo no”. Ejemplo: "Debo dinero y estoy recibiendo asesoramiento porque no pensé que sería demasiado difícil de pagar" o "Le fui infiel a mi pareja, pero no pensé que lo lastimaría". Esto demuestra que no prevén las consecuencias de sus actos (Caro, 2018).

En esta etapa del ciclo vital se deben asumir muchas responsabilidades. Los desafíos de la edad están relacionados con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.) y el papel activo asumido es el período de moratoria psicosocial según (Erikson, 1985). Los estilos de vida se construyen y establecen, las vidas se organizan realmente y los propósitos se llevan a cabo. Por un lado, hay muchas búsquedas en el aprendizaje y no todos los roles se asumen o fijan. El tema central de este episodio es la intimidad y el aislamiento. Las tareas realizadas son: Definición de pares y definición de piezas.

En el ámbito biológico, las funciones están en su mejor momento y son estables, lo que conduce a la seguridad, el poder y el dominio. A nivel psicológico, esta sensación de control se manifiesta como una sensación de autonomía que permite que el individuo pueda usar su energía de manera más eficiente. Es importante dominar la tensión, alcanzar los objetivos y no caer en el término medio. El cambio ocurre a nivel de roles recién vividos: paternidad, trabajo, matrimonio (cuando se une).

Una tarea importante es la intimidad, con la mayoría de hombres y mujeres que se casan entre los 25 y los 34 años en promedio, esto implica realizar tareas y necesidades psicológicas, interdependencia y necesidad de amor. Entre ellos hay un espacio psicológico compartido creado por el proyecto de la pareja. Formar pareja requiere un vínculo con el otro, evitar las opciones de otras parejas, evitar otras relaciones que compitan con la relación de pareja a menos que se ignore la individualidad y negociar para llevar a cabo el proyecto. Proyecto conjunto pasa tiene una mezcla de identidades no sólo para complacer al otro, sino también para lograr una identidad compartida.

Teniendo en cuenta que esta etapa se encuentra sumergida en diferentes cambios a lo largo del ciclo. La juventud es un período de crecimiento lleno de posibilidades y vulnerabilidades y si se habla de riesgo, siempre se piensa en cosas como conductas violentas, problemas de alimentación o consumo de drogas, pero también hay que tener en cuenta los daños de la dependencia emocional. Cada vez se ven más adultos jóvenes que confunden el amor con la dependencia emocional, lo que a veces conduce a un cortejo violento.

La violencia psicológica es comúnmente experimentada por jóvenes que desarrollan relaciones emocionales muy posesivas, y confunden esta posesividad con amor. Estos jóvenes tienen una fuerte necesidad de relaciones exclusivas, en las que la pareja se convierte en lo más importante en sus vidas. Las demandas del otro se satisfacen como recompensa por tener tanto amor, lo que conduce a obligaciones y prohibiciones en lugar de requisitos. El miedo a estar solo mantiene esta dependencia, por lo que la relación se vuelve asfixiante y se convierte en una fuente de invalidación personal, pero los jóvenes aún no pueden cambiarla.

La terapia y la educación sobre relaciones y creencias amorosas pueden revelar distorsiones en los jóvenes que los llevan a construir relaciones desiguales y tolerar el abuso. Se debe enseñar a los jóvenes a cuidarse a sí mismos y a trabajar en su identidad y autoestima fuera de su identidad de pareja. Es fundamental evitar la discriminación que perpetúa la desigualdad de género, ya que la infancia y la juventud son el futuro de la sociedad. Se debe trabajar en el desarrollo de una sociedad menos sexista y más equitativa.

Capítulo IV. Conclusiones

Después de revisar diversas investigaciones, se puede concluir que los conocimientos sobre la dependencia emocional son de gran importancia. Las conclusiones de la mayoría de los estudios sugieren que las mujeres son más propensas a experimentar este trastorno que los hombres. Es decir, la dependencia emocional afecta de manera desproporcionada a las mujeres en comparación con los hombres. Este hallazgo es especialmente relevante si se considera que la dependencia emocional suele presentarse en la etapa de adulto joven del ciclo vital. Esto implica que las mujeres jóvenes son particularmente vulnerables a sufrir este trastorno, lo que puede tener consecuencias negativas en su vida personal y profesional.

La dependencia emocional es un trastorno psicológico que se caracteriza por una necesidad excesiva y constante de estar en una relación amorosa, en la que se busca satisfacer las necesidades emocionales y de autoestima a través del otro. Además, este trastorno se ha relacionado con diversos aspectos de la vida de pareja que pueden generar consecuencias negativas en la vida de las personas. De acuerdo con varios autores, la dependencia emocional está estrechamente relacionada con la baja autoestima, lo que sugiere que las personas que sufren de este trastorno tienen una imagen pobre de sí mismas, lo que las hace sentir incapaces de

encontrar felicidad o satisfacción fuera de una relación amorosa. Esto las lleva a depender emocionalmente de su pareja, en un intento de sentirse valoradas y amadas.

Es importante destacar el impacto positivo que pueden tener las intervenciones en la población que sufre de dependencia emocional. En Perú, se llevaron a cabo diversas investigaciones que buscaban mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por este trastorno psicológico. Uno de los programas de intervención implementados tuvo resultados notables, ya que las personas que participaron en él mejoraron significativamente su autoestima y la confianza en sí mismas. Estos resultados son muy alentadores, ya que sugieren que la dependencia emocional no es un trastorno inmutable, y que es posible ayudar a las personas a superarlo y a mejorar su bienestar emocional.

Además de la dependencia emocional, existen otros términos que pueden confundirse o relacionarse con este trastorno psicológico. Es importante tener en cuenta estas diferencias, ya que cada uno de estos conceptos tiene características y consecuencias distintas. Diversos autores han abordado estos temas desde diferentes perspectivas. Por ejemplo, Bowlby desarrolló la teoría del apego, la cual sostiene que los vínculos emocionales tempranos que establecemos con nuestros cuidadores primarios influyen en nuestra capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables a lo largo de la vida.

Por su parte, Beattie se enfocó en el concepto de codependencia, el cual se refiere a la necesidad compulsiva de satisfacer las necesidades de otros en detrimento de las propias. Este término se ha utilizado para describir las relaciones desequilibradas y poco saludables, en las que una persona asume un rol de cuidador o protector del otro. Otro término que ha sido estudiado en relación a la dependencia emocional es el de relaciones de dependencia afectiva, desarrollado por

Castelló, Moral y Sirvent. Estas relaciones se caracterizan por una necesidad de sentirse amado y protegido, lo que puede llevar a la persona a ser excesivamente dependiente del otro y a descuidar sus propias necesidades.

Además, dentro de las revisiones realizadas se halló que hay un cuestionario para medir la dependencia emocional, el cual es un instrumento con validez y confiabilidad lo que le da respaldo de veracidad, el cual es gran utilidad para identificar en poblaciones específicas esta variable. Teniendo en cuenta que calificando una puntuación alta es patológica en el sentido de dependencia emocional y la ausencia de esta en el sentido positivo.

Es importante tener en cuenta que la dependencia emocional también puede manifestarse como un trastorno de la personalidad, lo que significa que puede ser considerada como una enfermedad mental que se encuentra reconocida oficialmente por la ciencia. El DSM-V y el CIE-10 son dos clasificaciones de enfermedades mentales que establecen los criterios para diagnosticar diferentes trastornos de la personalidad, incluyendo el trastorno de la personalidad dependiente. Estas clasificaciones son de gran ayuda para identificar y comprender mejor las características y síntomas de este trastorno, así como para determinar el mejor tratamiento para cada caso.

Es importante señalar que el trastorno de la personalidad dependiente puede afectar significativamente la calidad de vida de las personas que lo padecen, lo que puede incluir problemas en las relaciones interpersonales, la capacidad para tomar decisiones y para llevar a cabo actividades cotidianas. Por esta razón, es fundamental que las personas que sospechen que pueden estar experimentando los síntomas de la dependencia emocional o del trastorno de la

personalidad dependiente, acudan a un profesional de la salud mental para recibir un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado.

Es fundamental comprender la importancia de la etapa del adulto joven en el ciclo vital, ya que durante este período las personas experimentan una serie de cambios y transiciones importantes que pueden influir en su salud mental y emocional. En esta etapa del ciclo vital, es común que las personas se encuentren en la búsqueda de su identidad y su lugar en el mundo, lo que puede generar cierta inseguridad y necesidad de apoyo emocional por parte de sus parejas o seres queridos.

Además, durante la etapa de adulto joven se suelen cumplir diferentes roles, tanto personales como profesionales, lo que puede generar una gran presión y estrés emocional en las personas, lo que puede llevar a una mayor vulnerabilidad emocional y a una mayor necesidad de apoyo y seguridad por parte de sus parejas. Por esta razón, es esencial entender las características y necesidades específicas de esta población, para poder identificar los factores que pueden llevar a la dependencia emocional en el adulto joven y poder ofrecerles el apoyo y las herramientas necesarias para fomentar su autoestima, seguridad y autonomía emocional.

Es por ello, que la institución se beneficia con esta investigación en que, debido a esta problemática encontrada, los datos pueden ser útiles a la secretaría de educación que por medio de sus seccionales pueda crear planes donde se pueda promover el apego seguro desde la infancia y así poder lograr niveles más bajos de dependencia emocional en las relaciones amorosas en un futuro.

Es necesario abordar en estudios temáticas relacionadas con la ruptura de responsabilidades, la sanación de heridas emocionales, el valor de las relaciones interpersonales

y discutir aspectos como los proyectos de vida, el sentido de la vida, los conceptos de amor y pareja, entre otros. La realización de estudios amplios y diversos en distintas instituciones y poblaciones de diferentes edades, permitirán establecer parámetros de intervención a nivel psicológico y social, con el fin de disminuir los prejuicios sociales relacionados con la crianza de los hijos, y brindar un mejor servicio a la sociedad como profesional de la salud.

Se sugiere difundir los resultados de los estudios para crear conciencia en Colombia y a nivel mundial, sobre la importancia de desarrollar apegos seguros en los niños, ya que existe poca documentación sobre esta temática, lo que genera prejuicios sociales que afectan el desarrollo psicológico de las personas. Además, se pueden prevenir diferentes problemas psicológicos que afectan a los adultos y a diferentes ámbitos de la vida. Por otra parte, es interesante trabajar en la prevención de la dependencia emocional, promoviendo la formación de una identidad fuerte desde la infancia, una crianza saludable y brindando psicoeducación sobre el amor y las relaciones saludables. Estas pautas preventivas pueden ser evaluadas en futuras investigaciones.

Referencias

- Álvarez, S y Maldonado, K. (2017). *Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de San Agustín, Perú.
- <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4785/PSaldesk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G., y Aguirre, M. (2013, 2014). Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima. Informe Final de Investigación FAPS. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.

<http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/47>

Amador, L., Monreal, M. & Marco, M. (2000). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, volumen 3, pp. 97-112. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1183063.pdf>

Aponte, F. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de pregrado] Universidad Autónoma Del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/140/APONTE%20HURTADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Recuperado de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Banda, M. & Sarmiento, G. (2018). *Autoestima y dependencia emocional, en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento* Institutos de Educación Pública Arequipa. [Tesis de pregrado] Universidad Nacional de San Agustín, Perú. <https://1library.co/document/zlgjv46y-autoestima-dependencia-emocional-victimas-victimas-enamoramiento-institutos-educacion.html>

- Barreto, A. y Rodríguez, M. (2019). *Apego y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la provincia de Santa*. [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40301/Barreto_AM-Rodriguez_CHFDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Beck, A. (2012, diciembre 12). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Scielo*, Vol. 9, pp.130-131.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000200012
- Carmona P, C. I. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Revista Uniminuto* Volumen 8(13), pp. 35–46.
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.8.13.2012.35-46>
- Caro, J. (2018). Desarrollo y ciclo vital - jóvenes y adultos. Recuperado de <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/1427>
- Carrera C, A. E. (2021). *Dependencia emocional y calidad de vida en jóvenes universitarios*. Chiclyo, 2019. [Tesis de pregrado]. Universidad Señor de Sipán, Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7727/Carrera>
- Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*. En J. Castelló. (Ed), *I Ponencia presentada en el Congreso Virtual de Psiquiatría*. [archivo PDF]. Recuperado de

<https://www.dependenciaemocional.org/ANALISIS%20DEL%20CONCEPTO%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>

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

https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%A1sticas_y_tratamiento

Castillo, A.. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, Vol. 5, pp. 4-18.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v5i1.248>

Congost, S. (2013), *Cuando amar demasiado es depender, aprende a superar la dependencia emocional*, España, Editorial Planeta.

https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29457_Cuando_amar_es_demasiado.pdf

Cubas, D. (2004). Intervención Cognitivo Conductual en un Grupo de Pacientes Mujeres con Dependencia Afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio*

Valdizan, volumen 5 (2), pp. 81-90. <http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/6->

De los Ríos, D. (2016). *Dependencia emocional en jóvenes universitarios: Evolución y análisis de un caso clínico a la luz de la teoría propuesta por Jorge Castelló Blasco*. [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, Volumen (22), pp. 91-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Erikson, E. (2005, octubre 15). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Lasallista*, 2, pp.57-58.

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Espinoza, N. (2018). *Estilos de apego y dependencia emocional en estudiantes de psicología de una institución educativa superior, Chimbote – 2018*. [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo, Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36565/Espinoza_MNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gamarra, E. (2019). *Dependencia emocional y violencia en las relaciones de pareja en jóvenes de una universidad pública del Rímac, 2018*. [Tesis de pregrado].

Universidad César Vallejo, Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30003/Quispe_GEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, A., Cuetos, G. & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista*

Iberoamericana de Psicología y Salud, volumen 8(2), pp. 96-107.

<https://doi.org/10.23923/j.rips.2017.08.009>

Cárdenas, D. & Salazar, S. (2020). *Dependencia Emocional: Un Estudio Comparativo Según El Sexo*. [Tesis de pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola, Perú.

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

Hernández, E. (2019, 31 octubre). *Dependencia Emocional en la Pareja* [archivo PDF].

Recuperado 27 de septiembre de 2022, de

https://www.academia.edu/40798038/DEPENDENCIA_EMOCIONAL_EN_LA_PAREJA

Jaimes Ñ, S. N. (2021). *Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020*. [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Unión, Lima.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4672/Silja_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jaimes, J. (2002). *Codependencia*. Universidad Católica de Colombia. [Tesis de pregrado] Universidad Católica de Colombia, Bogotá.

<http://www.elmundo.es/encuentros/invitados/2003/02/1445/>

Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, volumen 11(2), 395-404.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672012000200004

Lemos, M., Vásquez, C., y Román, J. (2019). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista de Psicología*, volumen 37(1), 218–250.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472019000100009&script=sci_arttext&tlng=en

Lemos, M. & Londoño, N. (2012, diciembre 12). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Scielo*, Vol. 9, pp.128-132.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000200012

Martínez, V. (2019). *Dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada – Chiclayo*. [Tesis de pregrado]. Universidad Señor de Sipán, Perú.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6652/Vera%20Mart%C3%adnez%20Doris%20Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moral, MV, García, A., Cuetos, G., & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, volumen 8(2), pp 96-107.

<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>

- Moral Jiménez, M., & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, volumen (43), pp. 230-240.
<http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/35600/1/28412891004.pdf>
- Pasapera, D. (2018). *Autoestima y Dependencia Emocional en Alumnos de Primer Año de la Facultad de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado] Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2650/Pasapera%20Coca%20Diego%20Felipe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salinas, R. (2017). *Estilos de apego y dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios de la Universidad Católica de Santa María*. [Tesis de pregrado]. Universidad Católica de Santa María, Perú.
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7200/76.0338.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ventura, J., y Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, volumen 25(1), pp. 1-17. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812016000100005

Apéndices

Apéndice A.

CDE

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse así misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida qué tan bien lo describe. Cuando no esté seguro, base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto del 1 al 6, que mejor lo describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1.	Me siento desamparado cuando estoy solo.						
2.	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.						
3.	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.						
4.	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						

5.	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.						
6.	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.						
7.	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.						
8.	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.						
9.	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.						
10.	Soy alguien necesitado y débil.						
11.	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.						
12.	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.						
13.	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.						
14.	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.						
15.	Siento temor a que mi pareja me abandone.						
16.	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.						
17.	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo.						
18.	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.						
19.	No tolero la soledad.						
20.	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.						

21.	Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio sólo por estar con ella.						
22.	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.						
23.	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.						

Apéndice B.

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL - ACCA

Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre 2013

Tercera version

Instrucciones

La presente escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir ya hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una “equis” si está de acuerdo o no con la afirmación escrita.

No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuesta son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

Nº	ITEMS	SI	NO
1	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja.		
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo.		
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone.		
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo.		
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja.		
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida.		
8	Creo en la frase “la vida sin ti no tiene sentido”.		
9	Pienso que el amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida.		
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas.		
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi Responsabilidad me siento angustiado.		
12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie.		

13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		
16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien.		
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás.		
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad.		
19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en un área de la misma.		
20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada.		
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a).		
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a).		
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.		
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona.		
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis metas propuestas.		
28	Me percibo competente y eficaz.		
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.		
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.		
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos.		
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.		
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.		
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		
36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los planes de ella (él).		
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (él).		
39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios/trabajo de mi pareja antes que las mías.		

40	Sustituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.		

Apéndice B.

INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL – IDE

Jesús Ayquipa - 2012

Nombre y apellidos: _____

Estado civil: _____ Pareja actual: Si____ No____ Tiempo de relación: _____

Nivel educativo: _____ Ocupación: _____ Edad: _____

Creció con ambos padres: Si _____ No _____

En caso de que no haya sido así marque con quién se crió: Madre_____ Padre_____ Otros: _____

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a cómo, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una “X” en el casillero que corresponda.

Si actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) anterior(es) y conteste en función a ello.

1. **Rara vez o nunca** es mi caso
2. **Pocas veces** es mi caso
3. **Regularmente/normalmente** es mi caso
4. **Muchas veces** es mi caso
5. **Muy frecuente o siempre** es mi caso

N°	Reactivos	1 Nunca	2 Poco	3 Normal	4 Mucho	5 Siempre
1	Me asombro de mí mismo/a por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					

5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo/a.					
7	Mucho de mi tiempo libre quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: “¡se acabó!” pero llego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una “parte” mía.					
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mi fuera quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.					
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19	No soportaría que mi relación de pareja fracase.					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.					
21	He pensado: “Qué sería de mí si un día mi pareja me dejará”.					
22	Estoy dispuesto/a a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					

31	No estoy preparado/a para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concretarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del “mundo” cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar tiempo solo/a.					
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mi fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy solo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

Apéndice D.

ENTREVISTA CLÍNICA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Jorge Castelló 2005

- ¿Cómo ha sido la relación con tu familia y entorno cuando eras pequeño?
- ¿Definirías tu infancia como feliz? Opcional: describe tu familia y tu relación
- con cada uno de sus miembros, aunque sea muy brevemente
- ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido, incluyendo la actual?
- ¿Qué tipo de personas te gustan como pareja?
- ¿Qué papel has asumido en tus relaciones? Por ejemplo: dominante, sumiso,
- admirador de la pareja, necesitado de su cariño y aprobación, autosuficiente, etc.
- ¿Tus relaciones han sido equilibradas, ambos aportabais emocionalmente lo
- mismo?
- ¿Qué tipo de cosas has aguantado por amor o para no romper la relación?
- ¿Necesitas estar siempre en compañía de tu pareja o estar en contacto con ella,
- hasta el punto de resultar una molestia en muchas ocasiones?
- ¿Has atendido tus amistades o tus responsabilidades laborales y familiares
- mientras estabas en pareja, o bien las has descuidado porque solo vivías para
- ella?
- ¿Te ilusionas y te entregas mucho al principio de la relación?
- ¿Quién ha roto las relaciones y cómo te has sentido tras la ruptura?
- ¿Has continuado manteniendo contacto con tus ex parejas para implorarles
- reanudar la relación? ¿Has buscado inmediatamente otra?

- ¿Cuánto tiempo has estado sin pareja después de una relación y por qué?
- ¿Has tenido que recibir tratamiento por problemas de ansiedad o depresión, o
- has sentido necesidad de ellos?
- ¿Has padecido o padeces actualmente problemas con la comida o dolores en tu
- cuerpo sin aparente explicación?
- ¿Estás siempre pendiente de ser aceptado por la gente, de causar buena
- impresión?
- ¿Te quieres a ti misma?