



DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

autor:
GERALDINE FIGUEROA PEÑA

Facultad de Derecho, Ciencias políticas y sociales.
Programa: Psicología

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

Año:
2024-1

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

autor:
GERALDINE FIGUEROA PEÑA

tutor:
Martha Gómez Campuzano

Monografía para obtener título de Psicóloga.

Facultad de Derecho, Ciencias políticas y sociales.
Programa: Psicología

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

Año:
2024-1

Dedicatoria

A mis padres y hermanos, su amor y apoyo han sido la base de superarme. Esta monografía es un tributo a la colaboración, paciencia y comprensión que me han brindado a lo largo de mi carrera académica. Gracias por ser un pilar fundamental de fortaleza y un ejemplo para mí. Querida madre tu presencia en mi vida es un regalo invaluable y este logro es nuestro, en equipo.

Agradecimientos

A mis padres por confiar en mi durante la carrera profesional y su apoyo económico y emocional.

A mis hermanos Angie, Roxana y Oscar por ayudarme en todo momento en el transcurso de mi carrera, para ejercer mi rol, sin ustedes no hubiera sido esto posible.

A mi mejor amigo Jaime Andrés por confiar en mis capacidades, apoyarme económicamente, emocionalmente y sobre todo elogiarme como una excelente estudiante.

Mi más sincero agradecimiento a mi amiga y colega Sheila Duran por orientarme y confiar en mis capacidades.

A mi primo Edgar mendoza por ser un apoyo constante en los momentos difíciles

A mi mejor amiga Luisa Rios por brindarme su apoyo en todo momento.

Agradezco a mi Asesora por las recomendaciones para mi Monografía de grado.

A la universidad y al programa de psicología por formarme como una excelente estudiante, gracias a sus conocimientos brindados y muy enriquecedores.

Tabla de Contenido

Agradecimientos	4
Introducción	6
Desarrollo teórico	16
Metodología	22
Discusión	Error! Bookmark not defined.
Conclusiones	26
Referencias bibliográficas	27

Introducción

Actualmente, el trastorno de la personalidad dependiente se ha visto muy marcado en la sociedad, un tema que resulta alarmante por la cantidad de daños emocionales que causa dicho trastorno, ocasionando un deterioro emocional en las personas. Desde la psicología clínica se ha llevado a cabo numerosas investigaciones sobre la dependencia emocional en las parejas, documentando las causas subyacentes, como las carencias afectivas en la infancia, estas carencias pueden dar lugar a relaciones interpersonales inestables, en las que la persona adopta comportamientos que pueden resultar perjudiciales para si misma, buscando constantemente la aprobación de los demás, en especial de su pareja.

Dicho lo anteriormente mencionado, se puede definir el trastorno dependiente de la personalidad según la American Psychiatric Association (2014), como la “necesidad dominante y excesiva de que le protejan, lo que conlleva un comportamiento demasiado sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación”.

La dependencia emocional provoca unos desajustes afectivos, manifestándose a través de emociones negativas como la culpa, la tristeza y la soledad, entre otras. Según Salazar (2016), la dependencia emocional se define como “Necesidad excesiva extrema que una persona experimenta hacia otra a lo largo de sus relaciones, buscando apoyo y validación para sentirse completo o feliz” Es importante destacar que la dependencia emocional es común en las relaciones amorosas, ya que suele haber idealización, lo cual puede llevar a dinámicas autodestructivas debido a la necesidad imperiosa de compañía.

Es importante mencionar como este rasgo de personalidad influye en el origen de síntomas asociados al trastorno de depresión, ya que Vargas y Ospino (2017) afirman que se

trata de un trastorno, que causa alteraciones en el estado de ánimo de tipo depresivo, como bien sería (tristeza, bajo estado de ánimo), generalmente que viene acompañado de ansiedad.

Además; otros síntomas como el reprimir, sensación de vacío y desinterés general, alteraciones del sueño y el apetito, problemas en la comunicación, diálogos interpersonales, sentimientos de gran culpa e incapacidad, agitación e ideas de muerte e incluso intento de suicidio, entre otros.

Por consiguiente, Jorge Castello en su teoría sobre la dependencia emocional, destaca que la “DE esta puede llevar a trastornos comorbidos, siendo los más frecuentes los depresivos y los ansiosos”. Como se menciona estos trastornos suelen surgir durante una ruptura o incluso dentro de la relación misma; cuando una persona o pareja depende en exceso de otra para sentirse feliz o segura, puede desencadenar un desequilibrio emocional muy perjudicial que resulta en baja autoestima, miedo al abandono y ansiedad ante la posibilidad de perder a esa persona tan importante.

La teoría del apego desarrollada por Bowlby entre los años 1969 a 1980, argumenta que los patrones de relaciones que se establecen en la infancia tienen un gran impacto profundo en cómo se relaciona el ser humano en su adultez. Según su teoría, una relación de apego seguro en la infancia con cuidadores receptivos y sensibles a las necesidades, ayuda a desarrollar una sensación de seguridad y autoestima; por el contrario, si una persona en la infancia ha experimentado carencias emocionales, como el abandono o maltrato en su infancia, es más probable que desarrolle conductas inestables al relacionarse y temor a ser abandonados.

En primer aspecto, se menciona que el ser humano desarrolla ciertas conductas al momento de relacionarse de acuerdo a la interacción psicoafectiva de sus padres hacia sí, así como también influye la dinámica familiar y estilos de crianza, ya que un ambiente negligente y conflictivo, lleva a normalizar actos de violencia y maltrato. Por su parte, Momene y Estévez

(2018), realizaron un estudio en España, el cual centró sus objetivos investigativos en analizar la relación entre los estilos de crianza parental y el apego en adultos, y su posible papel predictivo. Así mismo, su relación con el abuso psicológico en relaciones de pareja, donde se encontró como resultado que los estilos de crianza parental, en particular la falta de afecto y la violencia durante la infancia, son factores predictivos de la dependencia emocional y de permanecer en relaciones abusivas.

En Colombia los principales factores predisponentes son el contexto inmediato, basado en la cultura y nivel socio-económico, ya que existe una relación entre situaciones de violencia en el hogar y el nivel socio-económico, (Sandoval & Otálora, 2017) mencionan que “existen dos posturas cuando se habla de violencia familiar, la primera es que hay una relación inversa entre la violencia doméstica y el nivel socioeconómico, es decir que cuando el nivel socioeconómico aumenta, la violencia disminuye”, ocasionando inestabilidad emocional en las víctimas, como síntomas de depresión, ansiedad y miedo a la soledad.

Una investigación realizada por estudiantes de la universidad católica de Colombia sobre dependencia emocional en jóvenes universitarios, mencionan que es importante tener en cuenta a esta población juvenil, ya que es una de las que se encuentran más propensas a presentar conductas suicidas, puesto que las cifras han venido creciendo constantemente en los últimos años a nivel mundial, principalmente entre los 16 y 34 años debido a que están más dispuestos a ejecutar dichas conductas y el rango de suicidios consumados se encuentra entre los 20 y los 39 años ocupando el 44,7% a nivel Colombia. citando a (Duran y Gómez, 2022).

Retomando lo anterior, se pudo evidenciar que dentro de esas estadísticas se puede evidenciar que la principal causa de suicidio se da por problemas de pareja o expareja ocupando un 41,1% (Boletín de conducta suicida, 2018).

Del mismo modo, con relación a otros estudios en Colombia, se ha continuado e investigado sobre factores predisponentes y situaciones específicas. Por ejemplo, un estudio realizado por Lozano, Abarracin y Vazquez (2016) Exploro la relación entre el apego a los padres, el apego romántico y la dependencia emocional en una muestra de estudiantes universitarios. De manera similar, Rocha, Umbarilla, Meza y Riveros (2019) analizaron también los estilos de apego parental y la dependencia emocional en las relaciones románticas de jóvenes universitarios en Colombia,

Igualmente, Valencia (2019), buscó identificar la relación entre regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el municipio de Rionegro Antioquia durante el año 2017, donde se obtuvo como hallazgo una correlación negativa y significativa entre las variables regulación emocional y dependencia emocional; como se observa en la revisión bibliográfica, a nivel nacional no se encuentran investigaciones realizadas donde el centro de atención se de en la dependencia emocional y la salud mental de una muestra determinada.

En efecto, mediante esta investigación documental es importante conocer los factores que desencadenan la dependencia emocional, y como esto es una problemática que aqueja a muchas parejas a nivel nacional e internacional, y por lo tanto estos estudios realizados desde la psicología clínica muestra la gravedad del problema y como lleva al deterioro de la salud mental.

Por consiguiente, el trastorno dependiente de la personalidad es una variable que ha sido muy evidente en Colombia y otras partes del mundo y que esta ha tenido mucha controversia y relevancia porque ha sido muy consecutiva especialmente en relaciones amorosas, donde se mencionaba anteriormente que es un estado donde se caracteriza por una relación inestable y

destruktiva, donde la persona muestra sumisión hacia su pareja, y su felicidad depende totalmente de ella. Esto puede llevar a altos niveles de ansiedad y eventualmente desembocar en depresión.

La ruptura de estas relaciones puede resultar en un trauma difícil de superar, las personas dependientes a menudo recurren a comportamientos adictivos como bulimia, alcoholismo o drogadicción como forma de escape. También es común que aparezcan cuadros depresivos u obsesivos como mecanismos para liberar la tensión; la ansiedad, marcada por la preocupación excesiva y el miedo al abandono, es uno de los síntomas principales de este trastorno.

Es por esto, que, en muchos casos, la ruptura de la relación genera un trauma difícil de superar. La persona dependiente puede reaccionar escondiéndose tras comportamientos adictivos que pueden dar pie a la bulimia, el alcoholismo o la drogadicción. Igualmente es usual que aparezcan cuadros depresivos o que se desencadenen comportamientos obsesivos, que se convierten en una vía para liberar la tensión. También la ansiedad como uno de los principales síntomas en el trastorno dependiente de la personalidad es la preocupación excesiva dentro de la relación y el miedo al abandono que puede presentar por la pareja o la mayor excesividad de pensamientos negativos.

En tal sentido, Bowlby (2017) describe la ansiedad como esa sensación incómoda de anticipación ante un evento amenazante pero difuso; de sentir un suspenso inquietante. Se relaciona estrechamente con el miedo y a menudo conlleva una mezcla de tensión y anticipación desagradable. Morales (2020) Cabe precisar que los síntomas característicos de los trastornos de ansiedad se diferencian de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud, ya que se presentan de manera desproporcionada, escapando del control voluntario de la persona, e interfiriendo significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles.

Dentro de este problema, en ocasiones, la dependencia emocional puede pasar vidapercibida por algunos profesionales de la salud, quienes no profundizan en las raíces de este trastorno y se centran únicamente en sus consecuencias. Roman (2011) destaca que esta falta de información puede llevar a tratar únicamente los trastornos asociados, como la depresión y ansiedad, descuidando así el problema central y más significativo en estos pacientes.

Por consiguiente, una investigación realizada por jóvenes universitarios de la universidad cooperativa de Colombia con una búsqueda sistemática sobre la dependencia emocional en parejas. Cortes, et al. (2021) apoyando la idea de Huerta et al. (2017) señala que la dependencia emocional, se encuentra asociada con una sintomatología ansiosa y depresiva leve, como consecuencia de falta de autoestima y el miedo al abandono por parte de otras personas. Además, está relacionada con problemas de pareja como infidelidades, celos, manejo de poder o control por parte de la pareja (Castelló) citado por Mallma (2016).

Así mismo, se ve reflejado lo que sería la insatisfacción y frustración ya que, en realidad, el dependiente emocional nunca encuentra tranquilidad porque incluso cuando tiene a su lado a la persona que ama, le atormenta la idea de perderla. Como resultado, mantiene una relación agobiante que termina dando lugar a desencuentros y discusiones. De esta forma, vive en un estado de insatisfacción y frustración casi permanentes.

En consecuencia, en las relaciones donde existe dependencia emocional, es común que se presente violencia entre las parejas, lo que puede desencadenar ansiedad y depresión en quienes sufren esta dependencia y no logran salir de la relación a pesar del maltrato psicológico. Un estudio realizado por Lara Caba et al. (2019) señaló que las mujeres víctimas de violencia de pareja mostraban síntomas de depresión de diversos niveles, así como trastornos de ansiedad.

Estos problemas suelen presentarse en Conjunto, lo que dificulta la afectividad de los tratamientos, aumenta las recaídas y la necesidad de atención médica. (Clark & Beck, 2010)

Por otro lado, desde la perspectiva teórica de la vinculación afectiva de castello, la dependencia emocional se define como un patrón de comportamiento que involucra aspectos cognitivos, motivacionales, emocionales y conductuales que brindan a la persona una sensación de satisfacción y seguridad personal. Esto puede llevar a tener percepciones equivocadas sobre el amor, la vida en pareja y la propia identidad (Aiquipa, 2015).

En cuanto a un estudio realizado en el 2019, Semilleros de innovaciones en Psicometría, medición y Evaluación llevó a cabo un estudio Psicométrico sobre la dependencia emocional en una muestra de la población colombiana. Este estudio contó con la participación de 674 colombianos, siendo el 66.8% mujeres y el 33.2% hombres. Unisabana (2019) Tras un acercamiento inicial con los universitarios se adaptó un instrumento de evaluación para la población en general; el proyecto consultó a personas en varias regiones de Colombia, revelando que quienes están en unión libre tienden a mostrar mayor dependencia emocional que aquellos en parejas estables. Así mismo se observó que a mayor número de relaciones previas, mayor es la dependencia emocional, factores como la edad, el sexo, el estado civil, la estabilidad y el historial de relaciones de pareja identifican como predictores de la dependencia emocional, destacando que los jóvenes y los hombres tienden a mostrar mayores niveles de dependencia emocional.

Desde diversas investigaciones a nivel internacional Mayorga y Vega (2021), en Ecuador, buscaron identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios, donde se tuvo como muestra un total de 294 estudiantes universitarios ecuatorianos, donde el 23,80 % fueron hombres y el 76,20 % mujeres, se obtuvo que el 39,79 %

presentó apego seguro; el 35,37% apego evitativo y el 24,82 % apego preocupado, con respecto a las estrategias de regulación emocional, se evidencia un nivel alto, donde la reevaluación cognitiva (70,06%) fue superior a la supresión emocional (58,16%); sin embargo, esta última en niveles inferiores, se manifestó con un 41,83 % en comparación con la reevaluación cognitiva 29,92 %.

De acuerdo con el párrafo, se puede evidenciar que a nivel internacional se han encontrado hallazgos importantes con relación a la incidencia de la dependencia emocional en individuos con características determinadas; sin embargo, no se halla información específica sobre las consecuencias relacionadas directamente con la salud mental.

Hecha ya la revisión teorica y los puntos de vista de diversos autores y áreas, surge la pregunta ¿Cuáles son los factores desencadenantes de la Dependencia emocional en parejas desde una perspectiva de la Psicología Clínica?

El objetivo de esta monografía es describir los Factores desencadenantes de la dependencia emocional en parejas desde una mirada de la psicología clínica, mediante la investigación documental

El aumento de casos de la dependencia emocional, evidencia la necesidad de investigar más a fondo los factores subyacentes, que lo impulsan. A través de esta revisión bibliográfica, se busca ofrecer una mirada holística y comprensiva de los desencadenantes de esta patología, integrando evidencia científica y conocimiento teóricos desde la psicología clínica. La descripción documental de estos factores proporciona herramientas para la formación profesional en el campo de la salud mental, permitiendo el diseño de posibles intervenciones futuras y/o estrategias más efectivas para prevenir este fenómeno. Moneta(2014), en su artículo titulado

“APEGO Y PERDIDA”: rescatando a Bolwby”, menciona la importancia de abordar esta problemática para promover la detección temprana de síntomas asociados al apego y fortalecer lazos afectivos más saludables.

Cabe resaltar que desde la psicología clínica se ofrecen diversos beneficios para prevenir la dependencia emocional, ya que esto genera un gran deterioro en la salud mental de las personas y en especial en las relaciones de pareja. Por tanto, se busca describir los factores desencadenantes. Autores como Aaron Beck, desde la teoría de la terapia cognitiva da a conocer diversas estrategias para mitigar esta problemática que atenta contra la salud mental

Además, un artículo de psicología en Madrid, sobre dependencia emocional, citando a (Guillen, 2021) define la dependencia emocional como un patrón psicológico que produce la necesidad de que otra persona asuma la responsabilidad en las parcelas más importantes de su vida, dificultades para tomar decisiones autónomas, temor a la separación de determinadas personas e incapacidad para poner límites o expresar desacuerdo por miedo a perder el apoyo o la aprobación de los demás.

Con respecto a las limitaciones y alcances, una de las limitaciones de la investigación fue que al ser revisiones documentales había mucha información que quise plasmar, pero por requisitos de monografía no se puede exceder a una cantidad de información lo que serían antecedentes. Y en cuanto a los alcances me fue importante plasmar mi objetivo para llevar a cabo una revisión bibliográfica y así mismo enriquecerme de la investigación documental.

Haciendo una breve descripción del tema, la presente investigación tuvo como objetivo describir los Factores de la dependencia emocional en parejas desde una mirada de la psicología clínica, mediante la investigación documental, el tipo y diseño de la investigación es de carácter

documental y descriptivo, se sustenta desde un enfoque cualitativo. Que como resultados se mostró que la dependencia emocional tiende a ser mas pronunciada en parejas que conviven en unión libre. Aquellas personas en relaciones estables suelen manifestar niveles mas alto de dependencia emocional, y a medida que se han tenido mas relaciones previas esta tendencia tiende a incrementarse. Factores como la edad, el genero, el estado civil, la estabilidad de la relación y la cantidad de parejas anteriores pueden predecir la dependencia emocional. Se observa que los jóvenes muestran niveles mas elevados de dependencia emocional, mientras que los hombres tienden a experimentar en mayor medida. Se concluye que el principal factor desencadenante de la dependencia emocional está relacionado con el apego ansioso-ambivalente originado en la infancia por falta de afecto y calidez por parte de las figuras autoritarias, lo que ha generado un temor al abandono en la vida adulta.

Desarrollo teórico

¿Que es la dependencia emocional?

La dependencia emocional según Maldonado et al. (2023) haciendo hincapie en la investigación de Momeñe et al. (2017) Se describe como una conducta en la que una persona muestra una fuerte subordinación sentimental o afectiva hacia otra. En esta dinámica se manifiestan pensamientos, sentimientos y actitudes de sumisión e idealización hacia la pareja, llegando a perder autonomía en la relación. Así mismo quienes experimentan esta dependencia suelen dedicar la mayor parte de su tiempo a su pareja, revelando una necesidad excesiva de estar juntos; además, estas personas evitan situaciones conflictivas como discusiones sin detenerse a evaluar si la relación les brinda satisfacción o si esta deteriorada.

En concordancia, Arocena y Ceballos, (2017) basándose en Beck, señala que “las personas con dependencia emocional manifiestan una fuerte necesidad de buscar aprobación, especialmente de su pareja”. Esto puede llevarles a descuidar sus actividades individuales y desear pasar la mayor parte del tiempo junto a su pareja, llegando incluso a controlar la relación y su día a día. Esta dinámica puede desencadenar diversas problemáticas en la convivencia y en la vida de la persona afectada.

Con la anterior definición, se puede decir que las personas con dependencia emocional pueden llegar a descuidar sus habilidades sociales, lo que repercute en su autocontrol, autoconfianza, autoestima y capacidad para tomar decisiones de manera independiente. Esta situación plantea un escenario en el que la dependencia emocional se convierte en un desafío significativo, dado que sus consecuencias pueden provocar el deterioro importante en diferentes aspectos de la vida personal, social y física. Este deterioro puede tener repercusiones en la salud mental de la persona afectada, según señala Marin (2019)

Apego ansioso ambivalente y su relacion con la dependencia emocional

El apego ansioso ambivalente es uno de los cuatro tipos de apego que existen, según la teoría de John Bowlby. Sus características principales son la inseguridad y el miedo al abandono. A los niños con este tipo de apego les incomoda la presencia de extraños, lloran ante la ausencia de sus progenitores y, cuando estos regresan, no siempre se calman e incluso los rechazan. Así mismo, Lopez (2017) señala que el apego ansioso ambivalente en adultos se manifiesta como una necesidad constante de contacto, siendo su origen las experiencias vividas en la infancia con las figuras de cuidado, como bien figuras autoritarias.

Ademas, en una investigacion realizada por Guzman et al (2015) haciendo mencion a la teoria del apego de John Bowlby, destaca que en el estilo ansioso ambivalente se observa alta ansiedad y baja evitacion, inseguridad en el apego, fuerte necesidad de cercania, preocupaciones sobre las relaciones y miedo al rechazo. En esta misma linea teorica, no se resalta no solo las emociones de miedo y ansiedad, sino Tambien una baja tolerancia al dolor. En la vejez tardia, el estilo ambivalente se caracteriza se caracteriza por una alta afectividad negative, manifestando miedo, ansiedad y verguenza que pueden desembocar en una dependencia emocional.

La dependencia emocional vista desde la terapia cognitiva conductual de aron Beck

Desde la postura de Beck como lo citó García, (2015) “los pensamientos, emociones y vivencias de una persona influyen en su comportamiento ante diferentes situaciones. Si las emociones tienden a ser negativas, el comportamiento resultante puede ser desadaptativo, lo que contribuye a mantener los problemas”. Según esta teoría no son las situaciones en si las que generan malestar en los individuos, sino mas bien las interpretaciones que hacen de dichas

situaciones, lo que lleva a una postura subjetiva debido a la distorsión de la información. Beck también señala que las creencias que guían la conducta de las personas son el resultado de aprendizajes o patrones impuestos por los padres a sus hijos. Por lo tanto, la terapia propuesta busca educar sobre la relación entre los pensamientos automáticos previos a las emociones y cómo estos afectan el comportamiento.

Posterior a lo que Beck afirma, es crucial entender que las vivencias y experiencias durante la infancia pueden llevar a la persona a desarrollar diversas distorsiones cognitivas. Si se ha estado expuesto repetidamente a errores de pensamiento habituales, es probable que se tienda a cometerlos una y otra vez.

Efectos de la dependencia emocional en parejas

La dependencia emocional, como bien se ha visto es una problemática con mayor gravedad en las personas y sobre todo en las relaciones de pareja ya que se logra evidenciar poco amor propio y masoquismo. Así mismo como menciona Chang (2020) la correlación entre autoestima y dependencia emocional se observa con frecuencia, ya que los individuos dependientes suelen exhibir un autoconcepto negativo y falta de amor propio, lo que puede deberse a un déficit en el desarrollo temprano que puede estar relacionado con estímulos negativos recibidos por sus familiares e individuos con poder defensorio sobre ellos.

Las personas con baja autoestima a menudo enfrentan desafíos emocionales debido a carencias afectivas y la necesidad de buscar validación externa. Esto puede llevar a una pérdida de identidad y dificultades para establecer límites saludables en las relaciones, especialmente con sus parejas. Así mismo, según el análisis de García (2013) la autoestima es un gran aspecto esencial en la salud mental, ya que es un autoconcepto que valora los atributos físicos,

personales, sociales y materiales, y por tanto se asocia a rasgos cognitivos relacionados con su forma de ser y de pensar, pero lo más importante sentir y actuar; en consecuencia, el autoconcepto devaluado que una persona tiene a menudo conduce a una baja autoestima, lo que impacta negativamente en su salud mental.

En consecuencia González (2021) menciona que el impacto psicológico de una relación conflictiva o dependiente donde haya un deterioro de la autoestima pueden derivar en depresión, que puede ser desencadenada como se mencionaba anteriormente por patrones de apego y apego en el individuo dependiente.

Por otro lado la violencia intrafamiliar es una consecuencia grave de la dependencia emocional, donde la sumisión y otras conductas inadecuadas suelen estar siempre presentes. Es por esto que Aiquipa (2015) señala que la violencia doméstica implica la normalización de comportamientos agresivos y el sometimiento a lo largo de la relación, lo que resulta en conflictos que afectan negativamente la calidad de vida y el desarrollo personal.

En muchos casos el machismo se manifiesta como una forma de dominación en la sociedad, lo que tiene como controlar y dominar a los demás, lo que dificulta que las víctimas hablen o busquen justicia. Lamentablemente en algunos casos de violencia se ha llegado incluso a perder vidas siendo responsables las parejas o exparejas sentimentales. (Villanueva 2012)

La autoestima como mitigante de la dependencia emocional

Autoestima se refiere a la actitud intrapersonal que engloba dimensiones cognitivas emocionales y conductuales, donde en cada una de las dichas esferas son importantes para identidad, percepción, valoración de la persona, y reconocimiento de los demás. Por lo que Naranjo (2017) señala que “cuando la autoestima esta en un nivel saludable, la persona suele ser mas resistente a las criticas y tiende a establecer relaciones saludables y positivas con los demás”. Es fundamental cultivar una autoestima solida para promover el bienestar emocional y las interacciones saludables en la vida cotidiana.

Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora

Momeñe et al. (2021) Hace mencion de como algunas personas se vuelve emocionalmente dependientes de su pareja agresora. Esto puede deberse a que han aprendido formas poco saludables de afrontar sus emociones y tambien pueden tener algunos problemas psicologicos. En el estudio de momeñe se utilizo cinco herramientas incluido el CDE. Asi mismo dentro del mismo estudio de Momeñe Lemos y londoño (2021) mencionan que los estudios de correlacion muestran que cuando las personas tiene fuerte dependencia emocional y luchan contra conductas agresivas, a menudo es porque no saben como manejar sus emocones de manera salubre. Pueden sentir como delirios, retirarse de situaciones sociales y culparse por todo.

Dependencia emocional de la pareja agresora y su relación con la ansiedad social, miedo a lo negativo.

Es importante saber que la ansiedad social se ve muy marcada en estas relaciones dependientes por miedo a la respuesta negativa de las parejas agresoras, por lo que en otra de las

investigaciones realizadas por Momeñe et al (2022) destaca la conexión entre la ansiedad social, el miedo a la evaluación negativa y la dependencia emocional. Además resalta la influencia significativa de la presión perfeccionista de las figuras autoritarias y la relación con la violencia física recibida por parte de la pareja. En efecto estos elementos se entrelazan para comprender mejor las dinámicas complejas que pueden influir en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

Es importante entender y comprender como estas dinámicas familiares pueden impactar profundamente en la vida y decisiones de las personas. Ya que en el presente estudio de Momeñe et al. Se utilizó un cuestionario que reveló que las personas con dependencia emocional experimentan inseguridad debido a la presión de tener padres estrictos (perfeccionistas) y con fuerte influencia. Lo que puede llevar a la persona internalice representaciones parentales críticas y con expectativas elevadas, lo que a su vez puede resultar en permanencia en relaciones marcadas por violencia física y emocional.

La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar

Es importante comprender como las experiencias tempranas de apego pueden influir en el bienestar emocional y en la formación de la personalidad, y el impacto significativo de las amenazas de abandono pueden tener construcción a la ansiedad. Así mismo como menciona Nuñez (2016) el apego saludable con las figuras parentales conlleva bienestar y alegría, mientras que un apego negativo puede resultar en tristeza, dolor y un vínculo afectivo deficiente.

Por consiguiente las amenazas de abandono como bien se observa puede generar mucho desequilibrio a menudo que vaya creciendo el niño o la niña, lo que puede llevar a lo anteriormente dicho.

Metodología

La presente investigación tiene un alcance de tipo descriptivo y diseño de carácter documental, el cual se sustenta desde un enfoque cualitativo, cuyo propósito fue describir los factores desencadenantes de la dependencia emocional en parejas desde una mirada de la psicología clínica. Para el proceso de búsqueda se utilizó una matriz documental elaborada en el programa Microsoft Excel que facilitó la organización de las palabras claves seleccionadas para la búsqueda de artículos en bases de datos como Redalyc, Pubmed, Scielo y buscadores como Google scholar. Los términos de búsqueda fueron los siguientes: “Dependencia emocional”, “Relaciones de pareja”, “vínculos afectivos”.

En cuanto a los criterios de inclusión, se tomaron en cuenta los siguientes: 1) Estudios acerca de la dependencia emocional, 2) Estudios con población asociada a relaciones de pareja, 3) Estudios en español, 4) Periodo comprendido entre 2014 a 2022 y 5) artículos originales. En los criterios de exclusión se encuentran: 1) artículos de reflexión, 2) artículos de revisión teórica, 3) publicaciones no indexadas, 4) literatura gris. De esta manera, se encontraron 120 referencias, de las cuales se eliminaron 86 por duplicación y finalmente se seleccionaron 34 artículos potencialmente destacados, que fueron ordenados en una matriz con los siguientes aspectos: procedencia del estudio, año de publicación, tipos de investigación, variables estudiadas, metodologías utilizadas, principales hallazgos, entre otros; que serán expuestas en la sección de discusión del presente documento.

Resultados

Como resultados se mostró que uno de los principales factores de la dependencia emocional, se encuentra relacionada con el apego ansioso- ambivalente que según López (2017)

y Guzman et al... (2015) es generado desde la infancia en personas que tuvieron poca calidez por parte de sus figuras autoritarias y respuestas afectivas y que condujeron a desarrollar miedo al abandono.

Respecto a los hallazgos relacionados con el contexto social, se obtuvo como resultado que los principales factores predisponentes a la dependencia emocional son el contexto inmediato, basado en la cultura y nivel socio-económico, ya que existe una relación entre situaciones de violencia en el hogar y el nivel socio-económico. Igualmente Sandoval & Otálora, (2017) resalta que “existen dos posturas cuando se habla de violencia familiar, la primera es que hay una relación inversa entre la violencia doméstica y el nivel socioeconómico, es decir que cuando el nivel socioeconómico aumenta, la violencia disminuye”, ocasionando inestabilidad emocional en las victimas, como síntomas de depresión, ansiedad y miedo a la soledad.

Por otro lado Momene y Estévez (2018), realizaron un estudio en España, el cual centró sus objetivos investigativos en analizar la relación entre los estilos de crianza parental y el apego en adultos, y su posible papel predictivo. Asimismo, su relación con el abuso psicológico en parejas, donde se obtuvo como resultado que los estilos de crianza parentales, en especial la privación emocional y la violencia en la infancia, es un predictor de la dependencia emocional y permanencia en relaciones abusivas.

De acuerdo con lo anterior, basándonos en los resultados hallados Gonzalez, (2021) se encontró que la dependencia emocional puede desencadenar en depresión debido a las dificultades que se encuentran de una relación conflictiva y el manejo de emociones, estos efectos psicológicos pueden dejar secuelas, donde la persona dependiente pueda repetir patrones de sumisión y similares a una antigua relación, también la aceptación de agresión y termine

incluso con mayor apego a futuras relaciones sentimentales. Así mismo Ospino y Vargas (2017) subrayan que la dependencia emocional desempeña un papel crucial en la actualidad, siendo un trastorno que afecta el estado de ánimo con síntomas depresivos y ansiedad persistente.

Discusion

El objetivo principal de la presente investigación fue describir los factores desencadenantes de la dependencia emocional en parejas desde una mirada de la psicología clínica. De manera general se logra evidenciar que el 100 % de las teorías halladas en los resultados coinciden en los conceptos expuestos a las causas de la DE, y sus consecuencias en las relaciones de pareja, donde se habla del miedo, inseguridad, apego, baja autoestima, celos y dificultades en HS.

Entonces, relacionando las posturas teóricas anteriormente dichas, muchos autores coinciden sobre las causas de la dependencia emocional. La dependencia emocional se encuentra relacionada con el apego ansioso- ambivalente que según López (2017) y Guzmán et al... (2015) es generado desde **la infancia** en personas que tuvieron poca calidez por parte de sus figuras autoritarias y respuestas afectivas y que condujeron a desarrollar miedo al abandono. Así mismo, Nuñez (2016) “Dependencia emocional y funcionalidad familiar”: se encontró que un apego saludable con figuras parentales promueve el bienestar, mientras que un apego negativo puede llevar a la dependencia emocional y afectar la funcionalidad familiar.

En cuanto al contexto, se menciona que el ser humano desarrolla ciertas conductas al momento de relacionarse de acuerdo a la interacción psicoafectiva de sus padres hacia sí, así como también influye la dinámica familiar y estilos de crianza, ya que un ambiente negligente y conflictivo, lleva a normalizar actos de violencia y maltrato. Por su parte, Momene y Estévez

(2018), realizaron un estudio en España, el cual centró sus objetivos investigativos en analizar la relación entre los estilos de crianza parental y el apego en adultos, donde se encontró como resultado que los estilos de crianza parental, en particular la falta de afecto y la violencia durante la infancia, son factores predictivos de la dependencia emocional y de permanecer en relaciones abusivas.

Se menciona la importancia de la interacción psicoafectiva de los padres en el desarrollo de conductas. Momene y Estévez (2018) exploran la relación entre estilos de crianza parental y apego en adultos. Además Se destaca la relación entre violencia familiar y nivel socioeconómico. Sandoval & Otálora (2017) abordan esta relación y sus implicaciones emocionales.

En la investigación de Jorge Castelló vincula la dependencia emocional con trastornos comórbidos, especialmente depresión y ansiedad. dentro de los efectos de la dependencia emocional en parejas: Chang (2020) y García (2013) exploran las consecuencias de la dependencia emocional en la autoestima y la salud mental, destacando la relación con la ansiedad, la depresión y la violencia intrafamiliar. Así mismo Naranjo (2017) y Aiquipa (2015) discuten el papel de la autoestima en la resistencia a críticas y relaciones positivas, así como su importancia para contrarrestar la dependencia emocional.

Por último, estos estudios ofrecen una visión amplia de la dependencia emocional y sus implicaciones en diferentes aspectos de la vida y las relaciones interpersonales. Esta investigación aborda diversos hallazgos relacionados con la dependencia emocional, incluyendo sus causas, consecuencias y factores predisponentes, así como la relación con la violencia intrafamiliar y la salud mental en poblaciones específicas.

Conclusiones

La presente investigación documental de los estudios analizados, se concluye que la dependencia emocional puede estar influenciada por diversos factores como los estilos parentales, los estilos de apego, la violencia física y psicológica, así como las distorsiones y esquemas cognitivos, especialmente los tres últimos.

Además, se ha demostrado que existen diferencias significativas en la dependencia emocional según el género y el nivel educativo. Los hombres tienden a mostrar mayores niveles de vulnerabilidad emocional, experimentando sentimientos de culpa, soledad, tristeza, desánimo, baja tolerancia a la frustración y vacío emocional.

Finalmente, la dinámica de una relación de pareja se ve moldeada por las características inherentes al contexto social, cultural y familiar de cada individuo. En particular, las experiencias tempranas con los padres o cuidadores que carecen de afecto pueden contribuir al desarrollo de rasgos de personalidad dependiente que influyen en las relaciones sentimentales. Lo que bien desarrolla también ansiedad en las parejas lo que termina en depresión.

Referencias bibliográficas

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas. *Revista de Psicología*, 33(2), 423- 428. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2>.
- Arévalo, Y. (2019). Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro - Antioquia, Colombia. [Tesis Maestría en ciencias de la familia con mención en terapia familiar, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión. recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2766/Carolina_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Arocena, F. y Ceballos, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 66-75. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Bowlby, J. (2017). Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Psychological Bulletin. Recuperado de: https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf
- Chang, M. (2020). La tolerancia a la violencia física y psicológica causada por la dependencia emocional en mujeres de 25 a 30 años asistentes al centro de emergencia mujer (CEM) de Chosica. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/77bc530f-145b-40bc-b9da2f0286c77706/content>

Cortes, Mosquera, & Guzman. (2021). Dependencia emocional en parejas. Recuperado de:

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/41c7e03a-498f-40e0-b856-046a12b3ba7d/content>

Duran, & Gomez. (2022). Dependencia emocional en parejas. Recuperado de:

<https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/f05d6064-2cef-402c-81d8-8d4d46bede68/content>

García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Recuperado de:

<file:///C:/Users/BRAYAN/Downloads/DialnetLaEduccionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf>

García, J. (2015). La terapia cognitiva de Aron Beck. Recuperado de:

<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitivaaron-beck>

Gonzalez, B. (2021). Dependencia emocional en la pareja: El miedo al abandono.

<https://neuroclass.cm/dependencia-emocional-en-la-pareja-el-miedo-al-abandono>

Guillén, Á. L. (2021). ¿Qué es la dependencia emocional? causas y cómo combatirla.

Psicopartner ® Psicólogos en Madrid y Online. Recuperado de:

<https://www.psicopartner.com/que-es-la-dependencia-emocional-causas-y-como-combatirla/>

Lara Caba, E., Aranda Torres, C., Zapata Boluda, R., Bretones Callejas, C., & Alarcón, R.

(2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja.

Revista Srgentina de Ciencias del Comportamiento, 1- 8 recuperado de:

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/21864/pdf>

- Lescano López, G. S., & Salazar Roldan, V.(2020). Dependencia emocional, depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia. Recuperado de: <https://www.inicc-peru.edu.pe/revista/index.php/delectus/article/view/81/92>
- Lopez, (2017) Apego ansioso ambivalente: Señales, causas y cómo afrontarlo. Recuperado de: <https://iratxelopezpsicologia.com/apego-ansioso-ambivalente-senales-causas-y-como-afrontarlo/>
- Lopez, (2019) relación de la violencia doméstica con el nivel socioeconómico de las familias en latinoamérica. Recuperado de: https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/85341/1/TG02588.pdf
- Lozano, L., Abarracín, P. y Vázquez, M. (2016). Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia emocional y afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué- Colombia. Revista de psicología GEPU. 7(1). Pp. 8-39. Recuperado de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/>
- Marín, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. Recuperado de: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/176/127>
- Massa, J. Escalante, Y. Fonseca, R. Canto, M. Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. Revista electrónica de Psicología Iztacala. vol. 14 No. 3. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>

- Momene, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parental como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 26(2). Pp, 359- 377. Recuperado de: <https://www.behavioralpsycho.com/producto/los-estilos-de-crianza-parentales-como-predictores-del-apego-adulto-de-la-dependencia-emocional-y-del-abuso-psicologico-en-las-relaciones-de-pareja-adultas-pp-359-377-janire-momene-y-ana-estevez/>
- Momeñe, J. Estévez, A. Etxaburu, N. Pérez-García, A. M., y Maguregi, A. (2022). emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism. *psicología conductual*, 30(1), 51-68. recuperada de: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2022/04/03.Mome%C3%B1e_30-1En.pdf
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Olave, L., y Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(1).Recuperado de: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/02.Momene_29-1Es.pdf
- Moneta, C. J., & Eugenia, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265-268. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062014000300001>
- Morales, J. (2020). Afrontamiento de ansiedad en mujeres víctimas de violencia de genero. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7851/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000255.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Morales, J. (2020). Afrontamiento de ansiedad en mujeres víctimas de violencia de genero. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7851/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000255.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Núñez, P. (2016). La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24146/2/N%c3%ba%c3%bliez%>
- Núñez, P. (2016). La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24146/2/N%c3%ba%c3%bliez%>
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M., y 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*, 15(2), 285-299. DOI: 10.15332/22563067.5065 Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000200009
- Román, I.A. (2011). La dependencia emocional en la depresión. (Tesis de maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos). Recuperado de: <http://www.isep.es/wpcontent/uploads/2014/03/La-Dependencia-Emocional-En-LaDepresion.pdf>
- Salazar*. (2016, 19 diciembre). ¿Que es la dependencia Emocional? Recuperado de: <http://www.annasalazarpsicologa.com/es/que-dependencia-emocional/>

Unisabana (2019). Dependencia emocional, ¿necesidad o amor? Recuperado de:

<https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/noticias-al-dia/detalle-noticias-al-dia/noticia/dependencia-emocional-necesidad-o-amor/>

Valencia, Y. (2019). Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro Antioquia, Colombia, 2017. [Tesis de maestría]. Universidad Peruana Unión. Recuperado de:

<https://es.scribd.com/document/480604569/Regulacion-emocional-y-dependencia-emocional-en-mujeres-victimas-de-violencia-intrafamiliar-municipio-de-Rionegro-Antioquia-Colombia-2017>

Vergara, f, Fonseca, s, Leal, J., & maldonado, J. (2023). *Dependencia emocional en mujeres entre 18 a 30 años que asisten a la casa de la justicia del municipio de Yopal-Casanare* [Tesis de grado]. Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL.

Recuperado de:

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/20225/2023_Tesis_Sharoll_Castillo?sequence=1

Villanueva, S. (2012). Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia. Unife. edu.pe

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/sabinadeza.pdf>

Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P. M., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes

Universitarios. *Psykhe*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706> recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v25n1/art01.pdf>

Ospino, M. V. A., & Vargas, K. S. (2017). *Dependencia emocional y síntomas depresivos en un grupo de jóvenes de 16 y 17 años del Magdalena Medio* [universidad de antioquia

facultad de ciencias sociales y humanas departamento de psicología puerto berrío,
colombia]. Recuperado de:

http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15309/1/AriasMaria_2017_DependenciaEmocionalSintomas.pdf

