

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE MUJERES ESTUDIANTES DE
LICENCIATURAS PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL DE LA
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.”**

TESIS DE GRADO

KAREN BRISSETTE SALGUERO ESQUIVEL

CARNET 1089411

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LAS MUJERES
ESTUDIANTES DE LICENCIATURAS PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA
INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR”**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE FACULTAD DE HUMANIDADES

POR

KAREN BRISSETTE SALGUERO ESQUIVEL

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016

CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
INVESTIGACIÓN Y
PROYECCIÓN:
VICERRECTOR DE P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:
VICERRECTOR LIC. ARIEL RIVERA ARÍAS
ADMINISTRATIVO:
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE
LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. SILVIA LISSETTE MOINO CARDERAS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. CARMEN ILEANA DE LOURDES CACACHO CARRILLO

LICDA. SILVIA MOINO, M. ED.
CLÍNICA PSICOANALÍTICA
smoino@me.com

Guatemala, 3 de diciembre 2015

Señores
Departamento de Psicología
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente.

Estimados señores:

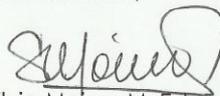
Por medio de la presente les informo que he asesorado el trabajo de tesis de la estudiante **Karen Brissette Salguero Esquivel**, quien se identifica con el carne número **10894-11**, de la Licenciatura en Psicología Clínica.

La investigación se titula "**Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar**". Después de revisar el trabajo de la estudiante Salguero Esquivel, considero que llena los requisitos que la Universidad y el Departamento requieren para este tipo de investigación.

Por lo que presento el trabajo a su consideración para que continúe el proceso de evaluación y aprobación.

Sin otro particular

Atentamente,



Silvia Moino, M. Ed.
Código 4489

25 AVENIDA 1-56 ZONA 15 VISTA HERMOSA II

TELS.: (502)4107-9990



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante KAREN BRISSETTE SALGUERO ESQUIVEL, Carnet 10894-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05565-2016 de fecha 7 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE MUJERES ESTUDIANTES DE LICENCIATURAS PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 7 días del mes de enero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

DEDICATORIA

A Dios

Por iluminarme, ser mi guía y darme fuerzas en todo momento.

A mis padres

Victor Salguero y Violeta de Salguero por siempre estar a mi lado, creer en mi y brindarme su apoyo. Por su amor y su esfuerzo.

A mis hermanas y hermano

Stephanie, Jennifer y Victor por brindarme su cariño y estar en todo momento para mi.

A mi sobrina

Nataly Cordón Salguero por siempre proyectarme su felicidad y amor.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Apego y dependencia emocional.....	8
1.1.1 Definición de Apego.....	8
1.1.2 Manifestaciones que definen el apego	9
1.1.3 Tipos de apego en adultos	10
1.1.4 Dependencia emocional.....	11
1.1.5 Características de los dependientes emocionales.....	12
1.1.6 Características de la mujer dependiente	14
1.1.7 Dependencia emocional dominante.....	14
1.1.8 Adicción al amor: amor o dependencia	15
1.1.9 Codependencia	16
1.1.10 Consecuencias de la dependencia.....	17
1.1.11 Diferencias fundamentales entre relaciones normales y dependientes.....	17
1.2 Trastorno de la personalidad por dependencia	18
1.2.1 Criterios diagnósticos	18
1.2.2 Características asociadas	19
1.2.3 Aspectos dependientes con la cultura y el género	20
1.2.4 Diagnóstico diferencial.....	20
1.2.5 Tratamiento de la dependencia emocional.....	20
1.3 Mujeres que aman demasiado	21
1.3.1 Características de las mujeres que aman demasiado	21
1.4 Mujer Universitaria.....	22
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
2.1 Objetivos.....	25
2.1.1 Objetivos generales.....	25
2.1.2 Objetivos específicos.....	25
2.2. Variables.....	25
2.3 Definición de variable.....	25
2.3.1 Definición conceptual.....	25
2.3.2 Definición Operacional.....	26

2.4 Alcances y límites.....	26
2.5 Aporte	26
II. MÉTODO.....	27
3.1 Sujetos.....	27
3.2 Instrumento	28
3.3 Procedimiento	30
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística	30
IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN	38
VI. CONCLUSIONES.....	41
VII. RECOMENDACIONES	42
VIII. REFERENCIAS	43
ANEXOS.....	47

RESUMEN

La presente investigación, sobre los rasgos de dependencia emocional en mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar tuvo como objetivo describir los rasgos de dependencia emocional en relación al miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja. La muestra estuvo conformada por 123 mujeres estudiantes de psicología clínica y psicología industrial. Esta selección se realizó solamente con las personas de sexo femenino sin importar su estado civil. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario tipo Likert el cual fue validado por un grupo de profesionales y fue titulado “Escala sobre las relaciones de pareja” realizado por la investigadora.

Con base a los resultados obtenidos, se concluyó que las mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar presentan rasgos de dependencia emocional leve. Con respecto a los indicadores, las estudiantes encuestadas mostraron un nivel alto en la autoestima; mientras que en el indicador miedo a quedarse sola manifestaron un nivel leve y el indicador más bajo fue la presión a tener pareja.

Se recomendó continuar dando información sobre dependencia emocional por medio de talleres, folletos y trifoliales para lograr conocer más sobre el tema y así poder evitar que las personas lleguen a tener dependencia emocional hacia una pareja, familiar o amigos.

I. INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es la excesiva necesidad afectiva que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones. Esto lleva a que la persona que es dependiente evite la soledad buscando una pareja inmediatamente.

Las personas dependientes emocionales hacen que la pareja se vuelva más importante que ellos mismos, de manera que sus problemas, gustos e inquietudes pasen a un segundo plano. Empiezan a absorber a la pareja alejándolos de las relaciones sociales e incluso alejándolos del trabajo o estudios. Esto provoca que las relaciones sean en su mayor parte desequilibradas. Los dependientes emocionales están motivados a complacer a otras personas para lograr protección, amor y apoyo.

En una relación de pareja debe existir admiración, afecto, confianza, respeto y comunicación. Sin estas características fundamentales la relación no va encaminada a que funcione y sea duradera e incluso llegar hasta la finalización de la misma.

Actualmente en Guatemala como en otros países la relación de pareja ha descuidado aspectos que son fundamentales y son herramientas para poder afrontar las dificultades que se puedan atravesar en cualquier relación.

Hoy en día existen varias situaciones que pueden afectar la relación de pareja tales como los medios de comunicación, redes sociales, interés económico y la dependencia, estos factores han venido a aumentar la desconfianza, la falta de comunicación y la falta de admiración en las relaciones de pareja, por lo que se ha podido observar que estos factores han creado que uno de la pareja se crea dueño de la otra o incluso se puede dar este factor en ambos en la pareja lo que conlleva a que se vuelva una relación inestable y codependiente.

Existen muchas personas involucradas en este tipo de relación de dependencia emocional hacia la pareja. Esto afecta a las personas que sin darse cuenta forman parte de una relación dependiente y forman vínculos que no son sanos con su pareja, de la cual se vuelven dependientes emocionales.

Con base en lo anterior, esta investigación tuvo como interés determinar el nivel de dependencia emocional y describir los rasgos de esta dependencia en mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar.

A continuación se exponen otras investigaciones realizadas sobre el tema o relacionadas con las variables de estudio.

Andrade (2011) elaboró una investigación para identificar el nivel de bienestar en parejas codependientes e identificar si la codependencia prevalece más en mujeres que en hombres. El estudio se realizó con 15 parejas próximas a contraer matrimonio, comprendidas en las edades de 20 a 27 años en la cual se evaluaron individualmente. Dicho estudio se realizó en el Centro de Orientación Familiar (COFA), en donde se determinó encontrar y saber las dificultades que presentan en la relación de pareja. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Bienestar Psicológico (EBP, Sánchez 1988), la cual evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción y esta dividida en cuatro sub escalas: bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar en relación de pareja, las cuales permiten obtener puntuaciones parciales, una combinada que puede ser interpretada como un índice general de bienestar psicológico y una escala ponderada que se obtiene a partir de los ítems con mayor poder discriminativo. Así mismo, utilizó el test de codependencia la cual determinó a quienes afecta más. Se llegó a la conclusión que la codependencia prevalece más en mujeres y las parejas poseen un alto nivel de bienestar psicológico, demostrando que se sienten satisfechas con su vida y con lo que realizan.

Por su lado, De León (2007) elaboró una investigación para identificar las características de la dependencia emocional que presentan tres víctimas de violencia en la pareja. El estudio se realizó con tres mujeres guatemaltecas maltratadas, de 30 a 50 años de edad, que residen en varias zonas de la Ciudad de Guatemala, con un nivel socioeconómico bajo y que asisten al Centro de practica de Psicología Dr. Pacheco, de la Universidad Rafael Landívar. Utilizó una entrevista estructurada, de 31 preguntas abiertas las cuales la paciente debería de responder, según era su criterio.

Se llegó a la conclusión que entre las características más notorias en las pacientes fueron la falta de autoestima, la necesidad de aprobación de parte de su pareja o conviviente, miedo a la soledad o a quedarse solas, así como la falta de confianza y la falta de control en ellas.

Por su parte, Juracán (2010), elaboró una investigación donde deseaba establecer el nivel de dependencia afectiva en las parejas que están por contraer matrimonio. La muestra de estudio fueron 40 sujetos elegidos al azar, quienes recibieron charlas pre-matrimoniales previas a casarse por la iglesia católica. Los sujetos fueron 20 hombres y 20 mujeres, con estrato social similar, comprendido en las edades de 16 a 31 años, los cuales son del área urbana, con un nivel educativo de primaria, diversificado y universitario. Para el estudio se utilizó el cuestionario I.C.A (Aguirrezabal, 1981) y una boleta, que completa el estudio. El cuestionario evalúa tres factores de tipo tendencial y habitual que son inclusión, control y afecto. El cuestionario constaba de 54 ítems, distribuidos en tres partes, la primera parte eran 16 ítems la cual mide el factor inclusión, la segunda parte que constaba de 24 ítems la cual mide el control y la tercera parte que constaba de 14 ítems la cual mide el afecto.

Dicho estudio llegó a la conclusión que las personas del sexo masculino tiene mayor dependencia que las del sexo femenino, los cuales esperan recibir mucho más afecto, a comparación de las mujeres; los hombres están más apegados afectivamente

Tuz (2013), realizó una investigación con el fin de identificar los niveles de codependencia en las parejas entre 20 a 75 años. Así también identificar quienes dentro de la relación de pareja tienden a ser más codependientes, elaborando una propuesta para apoyar a identificar y manejar la codependencia en la pareja.

El estudio se llevo con 50 parejas de estrato similar, provenientes del área urbana que tuvieran entre los 20 a 75 años de edad, con un nivel educativo de primaria, diversificado y universitario. El instrumento fue elaborado con asesoría de un profesional y validada por cinco profesionales en el área de psicología. La prueba tiene el nombre COPA (Tuz, 2013) y consta de 18 interrogantes, con la finalidad de medir los niveles de codependencia que una pareja puede llegar a establecer dentro de la relación. Se concluyó que las parejas si experimentan niveles de codependencia dentro de la relación, logrando ver a través de los datos obtenidos que los hombres suelen ser más codependientes, esto porque se crea un grado de sobreprotección e indefensión.

Ochoa (2009), elaboró una investigación para determinar el nivel de dependencia emocional que se presenta en la relación de pareja de los padres de familia del instituto de Educación Básico por cooperativa de la ciudad de Colomba, Quetzaltenango, que estén casados o unidos y que, actualmente, viven juntos. El estudio se realizó con 92 parejas de padres de familia, utilizó el cuestionario I.C.A (Aguirrezabal, 1981) y una boleta de reafirmación, que completa el estudio. Dicho cuestionario evalúa tres factores de tipo tendencial y habitual: inclusión, control y afecto. Se realizó uno por uno y se comparó cada factor de un cónyuge con el del otro y viceversa. Llegó a la conclusión que la dependencia emocional es un tipo de adicción que necesita ser tratada, ya que esta aumenta con el paso de tiempo y la ausencia de la fuente de seguridad produce un cuadro completo de síndrome de abstinencia. En lo que respecta a los tres factores se determinó que las parejas del estudio poseen diferentes criterios en cuanto a inclusión, control y afecto en su relación de pareja y fue evidente y claro que el factor afectivo predominó sobre los otros dos.

Aceituno e Illescas (2011), realizaron una investigación sobre los indicadores emocionales de salud en la separación de cónyuges entre 25 a 35 años de edad. Esto con el objetivo de identificar los indicadores emocionales que se hacen evidentes en la pareja, así también identificar que tanta incidencia tenía la experiencia de una separación en la adaptación familiar, escolar, social, profesional y emocional de la persona. El estudio fue realizado con 9 personas, 4 de género masculino y 5 género femenino entre edad de 25 a 35 años, que eran padres de familia que estaban atravesando una separación conyugal, de la Escuela Oficial de Párvulos No. 65. Los instrumentos utilizados fueron el Test de la Figura Humana y el Inventario de adaptación Bell. En esta investigación se llegó a la conclusión que las mujeres que atraviesan por una separación conyugal, predominan las emociones de ansiedad, timidez e impulsividad, mientras que en los hombres predominan los indicadores de inseguridad, agresividad y ansiedad. Se logró observar que en los dos géneros solamente comparten la ansiedad y varían en los demás indicadores emocionales. Los procesos adaptativos en el área profesional, social y emocional se ven afectados por la separación conyugal, sin embargo, no inciden de tal manera que la persona no pueda desenvolverse adecuadamente.

La dependencia emocional es un tema que se ha investigado en Guatemala debido a que se ha podido demostrar a través de investigaciones que varias mujeres dependen de su parejas porque llegan a sentir inseguridad. Por otra parte, los hombres también son dependientes aunque no lo demuestran frecuentemente. Llegan a crear un grado de sobreprotección hacia la pareja, tomando en cuenta que también desean recibir afecto por parte de ella.

También se han realizado diferentes estudios internacionales con respecto a la dependencia emocional. Entre estos está el de León (2012) quien elaboró una investigación sobre la dependencia emocional y la relación que se establece con la autoestima en mujeres de 25 a 45 años, usuarias del subcentro No. 8 Francisco Orellana, con el objetivo de caracterizar la relación que se establece entre dependencia emocional y la autoestima.

Los sujetos fueron 12 mujeres que asisten y son usuarias del Subcentro. El instrumento aplicado fue Test de dependencia emocional (Castelló 2005), Inventario de autoestima de Coopersmith (1967), y una entrevista semi-estructurada. En dicha investigación se concluyó que se guarda una correlación negativa entre la dependencia emocional con la autoestima, ya que a mayor dependencia emocional se evidencia la disminución de la autoestima de las mujeres investigadas.

Macías (2011), por su lado realizó una investigación sobre las relaciones de pareja de la mujer codependiente con el fin de comprobar si la codependencia emocional en las mujeres implica el establecimiento de relaciones interpersonales patológicas y determinar la influencia que tienen los rasgos de codependencia en los problemas de relaciones de pareja.

Los sujetos de estudio fueron 3 mujeres de acuerdo a diferentes criterios, una estudiante, una trabajadora profesional y una ama de casa, de diferentes estatus civil, que hayan establecido una relación de pareja de por lo menos dos años, de una edad promedio entre los 20 a 25 años. El instrumento que se utilizó fue una Escala del diagnóstico de la codependencia (Alvarado 2000) para identificar los rasgos de codependencia, un cuestionario de codependencia forma 3 (CC-3, Novales 2003), el cual consta de 56 de respuestas dicotómicas (si/no) e historia clínica para conocer el proceso de vida de la persona y sus relaciones de pareja.

Se llegó a la conclusión que la mujer se ve mayormente afectada por ciertas características tanto del ambiente familiar en el que crece y los de personalidad que influyen en la elección de una pareja. Estas características la denominan dependiente, ya que su integridad se ve

afectada más que la del hombre, así también las personalidades de cada ser humano para enfrentarse emocionalmente ante las situaciones de la vida de pareja principalmente.

Tello (2015), llevó a cabo una investigación sobre dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, con el objetivo de identificar la relación entre dependencia emocional y la violencia de pareja.

La muestra fue conformada por 51 mujeres entre 18 a 60 años quienes eran usuarias del servicio de psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán González, en el distrito de Oxapampa. La muestra se dividió en dos grupos de mujeres, 25 mujeres víctimas de violencia de pareja y 26 mujeres que no fueran víctimas de violencia de pareja. El instrumento que se utilizó en forma fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE, Aiquipa, 2012), la cual fue realizada de forma individual para cada sujeto. Se llegó a la conclusión que la diferencia entre los grupos de estudio fue estadísticamente significativa, ya que se encontró diferencias entre ambos y se halló que el valor del coeficiente de relación entre las variables fue altamente significativo. Entre dependencia emocional y la violencia de pareja, los resultados determinaron que las mujeres que han sido o son víctimas de violencia obtuvieron puntuaciones mucho más elevadas de dependencia emocional respecto a aquellas mujeres que no han vivido tal experiencia.

Por otro lado, Socorro (2013), elaboró una investigación sobre la dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos, con el objetivo de analizar ambos casos para observar que características de personalidad, de vida familiar y de pareja compartían ambas pacientes. Asimismo ver que las hizo vulnerables a estar en relaciones dependientes.

Los sujetos fueron dos mujeres las fueron contactadas de la unidad de servicios psicológicos (USP) de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), quienes acudieron a pedir ayuda psicológica en distinto tiempo y sin relación entre ellas.

El instrumento utilizado fue la terapia breve con integración de dos enfoques, el centrado en soluciones y el cognitivo conductual, la cual se llevó a cabo dentro del espacio terapéutico denominado cámara Gesell. En dicha investigación se concluyó que hablar de normalidad en las relaciones afectivas se puede situar a la autonomía emocional como un punto intermedio y sano entre la desvinculación afectiva y la dependencia emocional, en el punto donde la persona es capaz de pensar, sentir y tomar decisiones por ella misma. En relación con la vida familiar se obtuvo una mejor relación afectiva entre los miembros que la conformaban

favoreciendo la relación que entre ellos había. Caso contrario en la relación de pareja no hubo mejora pues continuaron apareciendo las características de confusión, sumisión, cansancio y culpabilidad.

Pérez (2011) elaboró una investigación para determinar los efectos de la dependencia emocional en la autoestima de las mujeres que mantienen una relación de pareja en edades de 25 a 55 años. Los sujetos fueron las mujeres que acuden a consulta psicológica con características de dependencia emocional en el Instituto Médico Tierra Nueva, de enero a agosto del 2011, en Quito, en donde se deseaba identificar el nivel y los factores de la autoestima en la mujer con dependencia emocional. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario para medir la dependencia emocional la cual consistía de 18 preguntas. También se utilizó el inventario de Autoestima de Coopersmith (1967) en la que los participantes respondieron con si o un no su respuesta. Se llegó a la conclusión que los efectos de dependencia emocional tales como sumisión, menosprecios y humillación en las mujeres son caóticos y las mismas impulsan a un deterioro general de la autoestima que va aumentando con el paso del tiempo, emocional y conductual.

Finalmente Melero (2008) realizó una investigación sobre la relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. Esto, con el objetivo de incrementar el conocimiento sobre la misma, así también desarrollar un protocolo de actuación dentro de la terapia de pareja, desde el paradigma de la teoría de apego. El número de participantes fue de 166 personas, 79 hombres y 87 mujeres con un rango de edad de 29 a 43 años. Los instrumentos utilizados fueron cuestionario de datos sociodemográficos (Barreto y Sejas, 2012), cuestionario de apego parental (Parker, Tupling y Brown, 1979), cuestionario de relación (Bartholew y Horotwurz, 1991), Escala de cuidados (Kunce y Shaver, 1994) , Escala de actitudes amorosas (Hendrick y Hendrick, 1986, 1990), Escala de satisfacción (Hendrick, 1988) y Escala de ajuste diático (Spanier, 1976), utilizados en esta investigación para evaluar el estilo afectivo. Se llegó a la conclusión que una terapia afectiva para el tratamiento para la disfunciones emocionales derivadas de los modelos mentales afectivos, pasa por un aumento positivo en la relación y tienen como consecuencia un aprendizaje en las áreas en las que la pareja se deficitaria y un cambio en la forma de interpretar el mundo relacional.

En lo que respecta a las investigaciones internacionales los autores confirmaron que la dependencia emocional es un tema de interés en distintos países del mundo. La dependencia emocional es una experiencia evidente en ambos sexos. Hay que tener en cuenta que esta puede llegar afectar tanto emocionalmente como psicológicamente dentro de una relación.

A continuación se fundamenta teóricamente esta investigación, la cual ayudará a una mejor comprensión acerca de la dependencia emocional.

1.1 Apego y dependencia emocional

1.1.1 Definición de Apego

Riso (2012) refiere que el apego es una vinculación mental y emocional que en su mayor parte es obsesiva a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos lo cual crea que se busque en una persona placer y seguridad. La persona que es apegada a la pareja se sentirá vacía sin una relación estrecha y le será difícil e imposible ser feliz, lograr sus metas y se le dificultará tener una vida normal y satisfactoria. Las personas dependientes constantemente piensan que sin su fuente de apego la cual es la pareja no podrán sobrevivir o simplemente sienten que no son nada sin el o ella.

Riso también comenta que las capacidades emocionales que se van a poner en juego en las relaciones interpersonales afectivas, especialmente en las relaciones de pareja, son las de poder identificar y diferenciar las emociones como la capacidad de regularlas hasta la más compleja de todas, estas se desarrollan y aprenden, no se nace con ellas.

Estas capacidades se van adquiriendo precisamente en la relación interpersonal y en el proceso mediante el cual se construye el vínculo de apego con estas figuras. Sin estas capacidades la posibilidad de establecer relaciones afectivas sanas, equilibradas y satisfactorias se vera afectada. (Bowlby 1993)

El autor mencionado anteriormente, también indicó que el apego es una conducta instintiva, activada y modulada en la interacción con otros significativos a lo largo del tiempo.

Es un sistema de control, un mecanismo que adapta la conducta para fines determinados por las necesidades del momento, de esta manera busca la seguridad que le brinda la figura de apego.

1.1.2 Manifestaciones que definen el apego

Riso (2012) afirma que son 6 las manifestación que se presentan en personas que tienen apego y si las presentan es posible que ya se este en una relación de manera inadecuada.

➤ **Negociar la libertad:**

La persona estará bajo las instrucciones y mando de alguien lo cual lo llevara a obedecer y tendrá que comportarse como una persona obediente. La persona perderá la libertad interior y exterior.

➤ **Impulso incontrolable hacia alguien:**

La persona no estará satisfecha con nada, ya sea porque quiera llenar un vacío o porque no puede tener a su disposición todo el tiempo de la persona con la cual tiene apego.

➤ **Miedo a perder la fuente de apego**

La persona con apego hacia una persona sentirá ansiedad y miedo a perder a esa persona y no podrá dejarla en paz al imaginarlo. Estará pendiente de cualquier situación o signo que le haga sospechar de una posible ruptura o un posible alejamiento.

➤ **Identidad desorientada**

La persona dependiente se entrega tanto a su fuente de apego, que llega a perder su “yo” verdadero. Ya que tienden a dar todo de ellos y ya no llegan a saber en realidad quienes son y no logran encontrarse a sí mismos.

➤ **Instinto de posesión exagerado hacia alguien**

La necesidad de posesión y la pérdida de identidad van de la mano ya que el deseo de poseer a alguien llega a la pérdida del verdadero yo de la persona dependiente.

La persona con el instinto de posesión se vuelve acaparador y lo desea todo. La necesidad de adueñarse de la persona ira debilitando a la persona hasta terminar agotándola.

➤ **Restricción de la capacidad de sentir a causa del apego**

La persona con un fuerte apego hacia alguien irá absorbiendo la necesidad y capacidad de disfrutar de la persona dependiente, lo que la llevará a no ver ni sentir absolutamente nada. Solo sentirá interés por la fuente de apego es decir por esa persona de la cual es dependiente.

1.1.3 Tipos de apego en adultos

Hazan y Shaver (1987), indican que las personas con mayor seguridad en el apego describen sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza y las personas con evitación describen sus relaciones con temor y con altibajos emocionales. Los autores antes mencionados proponen tres tipos básicos de apego adulto los cuales son los siguientes:

- **Seguro:** Es fácil estar unido íntimamente a personas o una pareja, pero se encuentra dependiente de ellas y hacen que ellas dependan de la pareja. No se preocupan por el miedo a que los demás la abandonen. Tienden a apreciar las relaciones de apego, a describir coherentemente sus experiencias de apego tanto positivas como negativas y las consideran importantes para su propia personalidad.
- **Ansioso ambivalente:** Las personas tienden a unirse a la pareja o a una persona cercana, frecuentemente están preocupados a que la pareja no la ame o desee estar con ella/él, se tiene necesidad de complementarse a otra persona y esta misma acción tiende alejar a las personas que estan alrededor de esa persona.
- **Evitativo:** La persona suele estar incómodo en las relaciones íntimas con los demás, le es difícil permitirse depender emocionalmente de alguien o de una pareja, se pone nerviosa cuando alguien trata de intimar demasiado con ella o él. Tienden a minimizar la importancia que tiene el apego para su propia vida y a idealizar sus experiencias de la infancia sin ser capaces de proporcionar ejemplos concretos.

1.1.4 Dependencia emocional

Castelló (2005), refiere que la dependencia emocional es un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados a la otra persona como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida de pareja y de sí mismo. El autor menciona que la vida es estar dentro de una relación, aun cuando esta les cause dolor o insatisfacción, ya que estas personas consideran a su pareja como el centro de su existencia, la idealizan, se someten a ella y serían capaces de cualquier cosa para no terminar la relación.

Castelló también afirma que la dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra. La dependencia emocional se llega a tener también cuando no se tiene pareja, aunque no sea lo más habitual ya que inmediatamente sale en busca de una persona desesperadamente para iniciar una nueva relación.

Sánchez (2010) indica que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad ya que el paciente llega a creer que no vale lo suficiente y busca obtener seguridad a través de otras personas.

El autor antes mencionado comenta que el dependiente emocional puede llegar a aceptar desprecios e incluso maltrato y lo observara como algo normal. La mayoría llega a ser atraída por personas que aparentan una gran seguridad en sí mismas y que se caracterizan por tener una personalidad dominante.

Igualmente refiere que la dependencia crea un tipo de relación toxica, no solamente por la parte del dependiente si no también por la persona que ha escogido a un dependiente como pareja y que en realidad lo necesita para llenar un vacío.

Marroquín (2009) refiere que la dependencia emocional se produce por una serie de necesidades que la persona tiene de tipo emocional y de la cual intenta satisfacer por medio de una búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas de la cual puede terminar siendo seriamente agobiantes para ambos en la pareja.

Así mismo el mismo autor menciona que el factor que más se destaca en la dependencia emocional es el miedo ya que tienden a tener miedo a ser abandonados y a ser rechazados y esto provoca que se llegue a aceptar la sumisión como una estrategia para evitarlo.

1.1.5 Características de los dependientes emocionales

Castelló (2012) menciona varias características de los dependientes emocionales en las cuales están:

a) Relaciones interpersonales:

Esta característica está conformada por varios comportamientos que se describen a continuación:

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa**

La persona dependiente pone su relación en todo momento y por encima de cualquier cosa, incluso encima de él o ella. Para esa persona no tiene que haber nada que se interponga en su relación ni en su pareja. El dependiente deja de tener vida propia e incluso vive la vida de la pareja mientras que este lo permita.

La persona dependiente la cual pone por encima de todo a su pareja llega al punto de que solamente le importa cómo está su pareja y se olvida de sus necesidades personales.

- **Tendencia a la exclusividad**

La persona dependiente desea que la pareja solamente le ponga atención a ella o él, va a admirar a su pareja en todo lo que realice y se producirá una sobrevaloración hacia esa persona. La dependencia se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia y amigos.

La exclusividad que el dependiente tiene o desea tener da a entender que más que cariño se tiene una gran necesidad hacia la otra persona.

- **Pánico al abandono o el rechazo de la pareja**

El dependiente emocional idealiza tanto a su pareja considerando la relación como lo más importante en su vida. La mayoría de parejas tienden a ser incapaces de terminar una relación ya que afectivamente lo llegan a ver como devastador. El dependiente llega a soportar todo con tal que la relación no se termine ya que prefiere estar muy mal dentro de la relación a que se produzca una ruptura.

b) Autoestima en la persona dependiente

Castelló (2012), menciona que la persona dependiente es una persona con baja autoestima y bajo auto concepto que no se quiere y no se valora a sí misma, muchas de las personas dependientes pueden llegar a observar que no se quieren sin embargo no tratan de cambiar o de mejorar ese aspecto en ellos(as).

Igualmente el autor indica que la baja autoestima y el bajo auto concepto del dependiente es lo que lleva a que la persona se vuelva dependiente emocional ya que tiene baja tolerancia hacia la frustración y un bajo concepto de sí mismos. Asimismo buscan la aprobación de los demás y en muchas ocasiones se les dificulta ser ellas mismas, se sienten inseguras y necesitan de alguien para sentirse seguras, provocando esa dependencia hacia la otra persona.

c) Estado de ánimo y comorbilidad:

Esta característica está conformada por distintos aspectos que se detallan a continuación:

- **Miedo a la soledad**

Castelló (2012) señala que cuando la persona es dependiente no será raro que le tema a la soledad ya que no puede imaginar estar sola.

El autor indica que la soledad les provoca incomodidad, ansiedad y constantemente están pensando que no son importantes para la pareja ni para nadie y que no son queridos, es por eso que buscan estar con una pareja para no tener esos sentimientos hacia sí mismo y al estar con alguien se sienten mejor y es ahí cuando empieza la atadura en la relación.

- **Necesidad de agradar: Búsqueda de la validación externa**

Castelló refiere que esta característica se da cuando la persona dependiente desea ser el centro de atención, tratando de satisfacer a las personas con las que se relaciona y de esta manera lograr que las personas piensen lo mejor de el o ella. Para el dependiente es necesaria la aprobación externa y al no tenerla llegan a sentirse mal y a sentirse que no valen nada.

El mismo autor también menciona que los dependientes no llegan a valorarse a sí mismos si no van buscando y recibiendo lo que las personas digan y hablen de ellos y cuando lo que dicen de ellos es positivo sienten que logran su propósito.

1.1.6 Características de la mujer dependiente

Castelló (2005) señala varias características de las mujeres dependientes emocionales, las cuales son:

- Se aferran obsesivamente a la pareja de la cual dependen.
- Desean estar constantemente con la pareja o en constante acceso hacia ella.
- No quieren a su pareja, realmente la necesitan.
- La persona dependiente idealiza a su pareja.
- Desean tener exclusividad en la vida de la pareja, de tal manera que todo lo que los rodea se va alejando incluyendo amigos, amigas y familia.
- Se entregan totalmente a su pareja, negándose sus preferencias, decisiones e intereses.
- Al momento de finalizar con una relación inmediatamente buscan una nueva.
- No soportan estar solas.
- Su autoestima es muy deficiente, ya que todo gira en torno a la pareja y a lo que él haga.

1.1.7 Dependencia emocional dominante

Castelló (2005), sobre este tema indica que las personas con dependencia emocional dominantes se caracterizan por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión, siempre

sintiendo una gran dependencia hacia la pareja. Van estableciendo relaciones con una perspectiva superior de dominio y utilizan a su pareja para satisfacer sus sentimientos y sus afectos positivos y negativos.

Igualmente refiere que las personas dependientes dominantes de caracterizan por atacar, controlar, celar, dominar y humillar a la pareja, existe una gran necesidad y control hacia la pareja a la cual quieren que siempre estén con el/ella y exigen exclusividad y con esa actitud obtener lo mismo que desea el dependiente emocional estándar, la cual es tener la presencia continua de la pareja y así poder satisfacer sus necesidades y lograr su objetivo de posesión, continuamente busca la manera para estar o mantener contacto con la pareja.

Así mismo este autor menciona que el dependiente dominante al detectar que su relación puede tener una ruptura o tiene una ruptura inmediatamente realiza la promesa de que cambiará, reconoce los errores que ha tenido, le pide que vuelva, entre muchas otras formas para convencer a la pareja para que continúen la relación.

1.1.8 Adicción al amor: amor o dependencia

Castelló (2000), menciona que la adicción al amor es una necesidad incontrolable e irresistible de tener pareja, convivir y estar en constante comunicación con ella, colocarla por encima de todo e incluso de sí mismos, necesidad de acceder a ella en todo momento inclusive cuando la pareja no esta presente, presta demasiada atención al otro de manera obsesiva.

Es importante mencionar que una persona dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para llegar a serlo.

Una persona con adicción al amor llega a admirar a su pareja, lo idealiza y las expectativas hacia la pareja son irreales, así también llegan a manipular a la otra persona, de modo que llevan a la pareja a ser como a ellos les gustaría q fueran de tal modo que logran manejar la relación como a ellos les gusta.

Risso (2012), refiere que la dependencia afectiva y la adicción al amor en la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y depresión. Varias personas en todo el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y en ocasiones no saben que hacer al respecto, ya que el miedo a la pérdida, la soledad o el abandono deterioran y van arruinando el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Así mismo refiere que un amor inseguro puede verse afectado en cualquier momento y es cuando se lastiman profundamente el uno al otro

1.1.9 Codependencia

Mellody (2009), afirma que el codependiente suele vivir en los problemas de los demás y no tiene tiempo de identificar ni resolver los suyos. También suele estar obsesionado por el comportamiento de la otra persona y se desvive por controlar dicho comportamiento, sintiendo responsabilidad por la felicidad o infelicidad de los que la rodean, siendo incapaz de atender la suya. No vive su vida, vive totalmente en función de otros.

Pucheu y Olivero (2014), refieren que la codependencia es una serie de patrones de conducta y pensamientos disfuncionales, los cuales producen dolor y esta se repite de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma hacia la pareja, esta se da con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional.

Los autores antes mencionados indican que la persona codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea, vive constantemente como un ser vacío. Las personas codependientes necesitan dar para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, necesita sentirse necesario para tener autoestima. Las personas codependientes están dominados por sentimientos enfermizos.

Pucheu y Olivero también comentan que hay señales que se pueden observar en una relación codependiente, tales como falta de validación de los sentimientos y de la pareja, se piensa en el bienestar pero en funcionamiento del otro y la persona llega a pensar q morirá si no esta su pareja o si hubo una ruptura.

1.1.10 Consecuencias de la dependencia

Mellody, citado por Ochoa, 2009, refiere que la persona que es dependiente, al momento que empieza a observar que algo esta raro y hay algo más importante para su pareja, empieza a darle un giro a sus pensamientos y a su fantasía.

El autor antes mencionado indica que el dependiente en este momento recuerda y refleja todo lo que sucedió en su niñez e inicia a recordar a la persona que lo abandonó o a la persona que le hizo daño. Ahí empieza a asociarlo con su pareja y deja de verlo como su héroe. Al momento de sentir mucho dolor y temor, la tolerancia del dependiente empieza a disminuir y realiza todo lo posible para evitar que su relación termine o evitar un distanciamiento emocional.

Mellody menciona varias consecuencias de un dependiente emocional:

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

1.1.11 Diferencias fundamentales entre relaciones normales y dependientes

Castelló (citado por Cid, 2005), menciona que la diferencia que hay entre la dependencia emocional patológica y la “normal” es la distancia entre querer y necesitar, son estos los aspectos que pueden verse de una forma moderada en una relación de pareja normal y que en la relación donde existe dependencia emocional pueden verse permanentemente presentes y marcan el deseo y necesidad de estar con su pareja.

Cid (2009), por medio de una tabla comparadora muestra las diferencias que existe entre una relación de pareja normal y una dependiente emocional.

Relaciones de pareja normales	Dependencia emocional
La necesidad del otro será más bien un deseo	Es una necesidad absolutamente imprescindible
Es saludable que exista cierto grado de intimidad que fortalezca los vínculos afectivos	Desea la exclusividad absoluta, aislarse ambos del entorno
Sitúan a la otra persona en lo alto de su escala de prioridades, junto a otras personas significativas y junto a sí mismo	Objeto como la única y máxima prioridad en su vida
La valoración (subjetiva) intenta adaptarse a las características reales del compañero	Sobrevaloración en todos los sentidos de su pareja
Existe un cierto grado de sumisión, de negociación	Sumisión incondicional
Relaciones de pareja equilibradas	Relaciones de pareja claramente desequilibradas.
No vive con la sensación continua de abandono	Miedo permanente al abandono
Conservan su individualidad	Asume el sistema de valores del objeto
Ruptura traumática; cuanto más fuertes fueran los vínculos, más dolorosa.	Sufre de manera mucho más pronunciada, a pesar de ser una relación nefasta; no supone un alivio.

Tomado de: https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emocional_adriana.pdf

1.2 Trastorno de la personalidad por dependencia

1.2.1 Criterios diagnósticos

A través del Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2014), se explica que la característica principal de este trastorno es la necesidad dominante y excesiva de ser cuidada, lo que conlleva a que se comporte de una forma sumisa, apegado y presencia de temor a la separación.

Este patrón comienza al principio de la edad adulta y se presenta en diversos contextos lo cual conlleva a que la persona tenga dificultad para tomar decisiones y en la mayoría de ocasiones necesitan la aprobación de los demás.

El Manual también menciona que las personas con este trastorno tienden a tener dificultad para iniciar actividades o proyectos nuevos ya que les es difícil realizar cosas por sí solos y esto se da por la falta de confianza que se tienen a sí mismos. También al estar solos, llegan a sentirse indefensos por miedo a ser incapaces de cuidarse a sí mismo, sienten una preocupación a ser abandonados y así no tener quien los cuiden.

Las personas con trastorno de la personalidad por dependencia pueden llegar muy lejos para conseguir lo que necesitan y el apoyo de los demás y llegan hasta el punto de realizar voluntariamente cosas que son desagradables con tal de obtener la atención y apoyo que necesitan.

Así mismo el Manual indica que cuando estas personas finalizan una relación, buscan desesperadamente otra relación que les proporcione la atención, el cuidado y apoyo que tenían en la relación anterior y de la cual necesitan tener constantemente. Las personas con trastorno de la personalidad tienen la creencia de que son incapaces de realizarse como persona si no cuentan con una relación estrecha con alguien, lo que las hace buscar rápidamente una nueva persona.

1.2.2 Características asociadas

El DSM 5 refiere que las personas con trastorno de la personalidad por dependencia suelen caracterizarse por mostrarse pesimistas y tienden a menospreciar sus capacidades y al momento de observarlo llegan a comprobar su inutilidad. Constantemente andan en busca de sobreprotección y de ser dominados por los demás.

Pueden verse afectados en el ámbito laboral al momento de tener responsabilidad y toma de decisiones. Llegan a limitarse en las relaciones sociales y conviven con las personas de quien dependen.

1.2.3 Aspectos dependientes con la cultura y el género

El trastorno de la personalidad por dependencia debe tomarse en cuenta solamente cuando sea claramente excesivo para las normas culturales de la persona o cuando presenta o refleja preocupaciones poco realistas..

En el ámbito clínico, el trastorno se ha diagnosticado más en mujeres, sin embargo, la prevalencia es similar entre los hombres y mujeres.

1.2.4 Diagnóstico diferencial

El trastorno de la personalidad dependiente debe distinguirse de la dependencia que surge como consecuencia de otros trastornos mentales tales como trastornos del estado de ánimo, el trastorno de pánico y la agorafobia, o bien como resultado de otras afecciones médicas. (pág. 677).

1.2.5 Tratamiento de la dependencia emocional

Sánchez (2010), menciona que la dependencia emocional se inicia con tener un placer hacia la otra persona, la mayoría de pacientes que acuden a consulta lo hacen cuando sienten temor de ser abandonados o cuando ya han sido abandonados.

El autor también refiere que la terapia debe consistir en aliviar los síntomas de la abstinencia para lograr sentir mejor al paciente y de la cual pueda llegar a sentir menos dolor, se debe reforzar la autoestima y hacerle ver y re construir las creencias erróneas que el paciente tiene y siente hacia sí mismo y sobre las relaciones afectivas.

El autor antes mencionado indica que el tratamiento terapéutico para un dependiente emocional no es rápido es un proceso que es a largo plazo en la cual el paciente pueda aprender a vivir con ella, observarla, comprenderla y liberarse de ella gradualmente.

La psicoterapia puede llegar a ser el mejor tratamiento para la dependencia emocional ya que busca que la persona se ponga en contacto con lo que realmente quiere y es, esto quiere decir la identidad del paciente más allá de lo que vive día a día .

Sánchez menciona que la terapia transpersonal permite que el tratamiento sea integrador en todos los aspectos inherentes al ser humano, tomando en cuenta la espiritualidad y el desarrollo de la consciencia. Esta tipo de terapia pone una serie de técnicas con las que se consigue una apertura y una amplitud y trabaja en todos los aspectos y planos de la existencia.

Igualmente el autor antes mencionado refiere que a través de esta terapia el paciente podrá ir observado y experimentando cada vez mas claramente, que tanto sus sufrimientos y conflictos actuales han valido la pena y se ira dando cuenta de las posibilidades que ya comienza a experimentar y a pasar en su vida.

1.3 Mujeres que aman demasiado

Para Norwood (2006), las mujeres generalmente suelen amar y entregarse totalmente a su pareja, pensando que estar enamorada significa sufrir, que todo gira en torno a esa persona.

Este autor comenta que a pesar de todo el dolor que puedan llegar a sentir, amar demasiado es una situación tan común para muchas mujeres, que creen que de esa manera debe ser una relación de pareja. Las mujeres que aman demasiado no se convierten así por casualidad.

Norwood también indica que estas mujeres dedican todo su tiempo y energía a cambiar la conducta o los sentimientos de la otra persona y así ellas obtener lo que ellas desean mediante manipulaciones.

La mayoría de mujeres crecen como miembro femenino de la sociedad y convivir y crecer en una familia de esa manera puede generar patrones previsibles.

1.3.1 Características de las mujeres que aman demasiado

Sobre el tema, la misma autora menciona las siguientes características las cuales son típicas de las mujeres que aman demasiado.

- Posiblemente se tuvo un hogar disfuncional la cual no cubrió necesidades emocionales
- Tratan de compensar la falta de afecto que han recibido y tratan de buscarlo especialmente en hombres que parecen necesitados.
- Al momento que no pudieron cambiar a su pareja en los seres atentos y cariñosos como deseaban, llegan a adaptarse a la forma de ser de la pareja.
- Evitan que su relación finalice realizando cualquier cosa para evitarlo.
- Están dispuestas a conservar esperanzas y a esforzarse más para complacer.
- Esta dispuesta a aceptar el 50% en su relación.
- Necesita desesperadamente controlar sus relaciones.
- Es adicta a los hombres y al dolor emocional
- No les atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que estén interesados en una relación.

1.4 Mujer Universitaria

Polasek (2012), Menciona que en la actualidad la vida de las mujeres ha cambiado ya que cada día es más retadora y más completo ya que ahora están más preparadas. A través de la historia el papel de la mujer ha ido teniendo cambios significativos, con anterioridad la mujer estaba en un estado limitado por la tradición de ejecutar solamente tareas hogareñas. La fuerza de la historia, el peso de la tradición femenina, ha ido transmitiendo de una mujer a otra removiendo por completo la expectativa principal de ser mujer, tales como casarse, tener hijos y atender el hogar.

El agregar carreras universitarias, ser mujeres profesionales, competidoras y comprometidas ha sido lo que ha ido sucediendo a través del tiempo, lo que las ha hecho visualizar más un futuro. Teniendo en cuenta que la mujer ha logrado incorporar las tareas de siempre, tales como esposa, ama de casa, etc., sin interrumpir y cumplir los nuevos logros que implican ser una profesional.

Con base en lo anterior mencionado se puede concluir que la dependencia emocional es la necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona siente hacia otra, se aferran obsesivamente a la persona de la cual dependen, desean tener contacto constante con ella/el. Estas personas dependientes realmente no quieren a su pareja, solamente la necesitan, no soportan la soledad, la autoestima es muy baja, el centro de su existencia es la pareja con la que están.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Vivir sin pareja para muchas personas que padecen de dependencia emocional no es nada sencillo, ya que estas personas se caracterizan por la necesidad excesiva de afecto y tienden a poner por encima de todo su relación, incluyéndose a sí mismas, les satisface principalmente hablar con su pareja y que esta este disponible todo el tiempo ya sea físicamente o por otros medios. Estos rasgos conllevan a que los dependientes emocionales no logren mantener relaciones estables, lo que los lleva a no poder alejarse uno con el otro, lastimarse una y otra vez o así también terminar una relación e inmediatamente buscar otra pareja e iniciar un nuevo noviazgo sin darse la oportunidad de tener tiempo para un periodo de duelo.

En Guatemala se ha podido observar que la dependencia emocional se da mucho al momento de querer compartir o tomar decisiones, miedo a la libertad, miedo a expresarse, temor a la soledad o al ser abandonado. Se ha podido observar que se ha dado más en casos con mujeres ya que tienen varios factores para depender de la pareja, ya sea por miedo, preocupación, interés, autoestima, soledad, temor a la ruptura con la pareja, etc.

La dependencia emocional es algo que arruina la relación de pareja, va disminuyendo el amor y se convierte en necesidad de afecto, de estar con alguien y se puede ver afectado para el que es dependiente ya que su calidad de vida va disminuyendo y consumiéndose poco a poco.

Por lo mencionado con anterioridad con respecto a la dependencia emocional surgió la inquietud de elaborar la investigación para identificar si existe rasgos de dependencia emocional en las mujeres estudiantes de las Licenciatura en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar aun teniendo el conocimiento del tema así como también identificar los indicadores que la llevan a la misma.

Por lo que se plantea la siguiente pregunta:

¿Existe rasgos de dependencia emocional en mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivos generales

Establecer la media de los rasgos de dependencia emocional en mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar la media del rasgo miedo a quedarse sola y observar si es un factor asociado a la dependencia emocional, en un grupo de estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar.
- Establecer la media del rasgo presión a tener pareja y observar si es un factor asociado a la dependencia emocional, en un grupo de estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar.
- Delimitar la media del rasgo autoestima y observar si puede ser un factor asociado a la dependencia emocional, en un grupo de estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar.

2.2. Variables

- Dependencia Emocional

2.3 Definición de variable

2.3.1 Definición conceptual

La dependencia emocional se entiende por establecer relaciones de pareja patológicas y gravemente desequilibradas. Estas personas consideran a su pareja como el centro de su vida, la idealizan, se someten a ella y serían capaces de cualquier cosa para no romper la relación. (Castelló, 2005)

2.3.2 Definición Operacional

Para esta investigación, la dependencia emocional es el resultado de la Escala Likert, fundamentado en tres indicadores:

- Miedo a quedarse sola.
- Autoestima.
- Presión a tener pareja.

2.4 Alcances y límites

Esta investigación se enfocó en describir los rasgos de dependencia emocional que las estudiantes de sexo femenino de licenciaturas de psicología clínica y psicología industrial evidencien tener. Asimismo se buscó describir la incidencia de cada uno de los indicadores en la dependencia emocional de este grupo de mujeres. Esto como alcance permitirá delimitar los rasgos en cada sujeto y las posibilidad de intervención psicoterapéutica en cada uno. Esto influenciará en el establecimiento de una relación más positiva consigo mismo, con la pareja y con las personas de sus círculos más cercanos de la persona.

Entre los límites encontrados se tuvo la disponibilidad de los sujetos en contestar el instrumento. Esto varió de acuerdo al momento en que se aplicó el mismo y el tiempo de experiencia que vivían los sujetos al momento de ser aplicado.

2.5 Aporte

La presente investigación pretendió dar a conocer los rasgos de dependencia emocional en las mujeres estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar e identificar los rasgos más característicos de ésta en la muestra.

También como aporte se desarrolló material informativo que permitirá reconocer los rasgos de dependencia emocional, características, consecuencia y algunas recomendaciones importantes para evitar tener una relación dependiente.

II. MÉTODO

3.1 Sujetos

Este estudio se realizó con 123 mujeres estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar. Esta muestra se eligió de una población de estudiantes de 2do a 5to año de las carreras mencionadas. De esta población se escogió una muestra de 123 mujeres. Se utilizó un tipo de muestreo por conveniencia, que Malhotra (2004) define este tipo de muestreo como una forma de obtener una muestra de elementos a conveniencia, donde la selección de la población se deja al entrevistador y los encuestados pueden ser seleccionados porque se encuentran en el momento y tiempo adecuado. Esta selección se realizó solamente con las personas de sexo femenino sin importar su estado civil.

Por edad	Total
16 – 20	17
21 – 25	81
26 – 30	17
31 – 35	7
36 ó más	1

Por año	Total
2do año	35
3er año	46
4to año	15
5to año	27

Por carrera
Psicología Clínica
59
Psicología Industrial
64

3.2 Instrumento

Para fines de esta investigación, la recolección de datos se realizó a través de un cuestionario tipo Likert, que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el cuestionario tipo Likert es el instrumento más utilizado para recolectar datos, y lo definen como un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. El cuestionario para esta investigación fue realizado por el investigador y pretendió establecer si existe rasgos dependencia emocional en las mujeres de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar, así como también identificar los indicadores que las conllevan a la dependencia emocional.

El cuestionario fue auto administrado que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) definen auto administrado como el cuestionario que se le proporciona directamente a los participantes, quienes lo contestan sin intermediarios.

Los indicadores que se utilizaron para dicho instrumento fueron los siguientes:

1. Miedo a quedarse sola.
2. Autoestima.
3. Presión a tener pareja.

EE	Indicadores	Definición	Ítems
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Miedo a quedarse sola	El miedo es parte natural del ser humano, existe para protegernos y para ayudarnos a sobrevivir cuando realmente hay un peligro. El miedo a la soledad o al abandono se proyecta cada vez que te ves o te observas sola, teniendo en cuenta que es probable que lo que realmente se necesita es encontrarse a sí misma. Cuevas (2013)	3, 4, 7, 11, 18, 20, 21, 24, 26,
	Autoestima	La autoestima son las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, las cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar, conformando la autoimagen o imagen personal, es la valoración que se hace de cada uno de nosotros. Marcuello (s.f)	1, 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37
	Presión a tener pareja	La presión a tener pareja puede afectar a muchas mujeres especialmente si la presión viene de la familia. Las mujeres optan por hacer lo que “dicta la tradición”, aunque en realidad no lo deseen, y lo hacen sin medir las consecuencias. Arellano (2011)	6, 23, 27, 30, 36, 38, 39, 40

Luego de la elaboración del instrumento este fue revisado y validado por 3 profesionales, para así dejar por finalizado el instrumento con las preguntas necesarias y adecuadas para lograr tener la información que se deseaba obtener para esta investigación.

Los criterios de la prueba fueron:

Ítems positivos

1, 5, 13, 17, 19, 22, 27, 30, 34, 36, 37, 39.

Totalmente de acuerdo 5	De acuerdo 4	Indiferente 3	En desacuerdo 2	Totalmente en desacuerdo 1
----------------------------	-----------------	------------------	--------------------	-------------------------------

Ítems negativos

2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 40.

Totalmente de acuerdo 1	De acuerdo 2	Indiferente 3	En desacuerdo 4	Totalmente en desacuerdo 5
----------------------------	-----------------	------------------	--------------------	-------------------------------

3.3 Procedimiento

- Se pidió permiso a la Facultad de Humanidades para llevar a cabo la investigación y elaboración de instrumento.
- Se elaboró el instrumento el cual fue revisado y validado por licenciados.
- Se llevó a cabo la aplicación del instrumento a estudiantes.
- Se realizó la interpretación de los resultados.
- Finalmente se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.
- Presentación de informe final.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo-descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

El diseño que se utilizó fue transeccional, la cual según Hernández, Fernández y Baptista (2010), definen como una recolección de datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Debido a que el estudio es cuantitativo-descriptivo, se hizo uso de las herramientas de estadística para determinar los rasgos de dependencia emocional y la media de la misma en mujeres estudiantes de las licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar, así también poder delimitar los rangos de los tres indicadores.

Para la tabulación y obtención de resultados se utilizó una hoja de Excel y se presentaron por medio de cuadro el resultado general, así también los resultados de cada indicador por individual.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan la descripción de los resultados obtenidos. La información se obtuvo a través de una escala que fue elaborada por el investigador. La escala se basó en tres indicadores: miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja, los cuales dejarían ver como estos influían en su relación de pareja. La investigación se realizó con 123 mujeres estudiantes de Licenciatura en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de evaluar y determinar si existía rasgos de dependencia emocional. También observar y tener como resultado que indicador era el más elevado de los tres.

Para definir el ancho de los rangos, los cuales sirven para identificar el nivel en que se ubica cada de las respuestas se utilizó la siguiente formula:

$$\text{Ancho del intervalo} = \frac{\text{Punto más alto} - \text{Punto más bajo}}{\text{Cantidad de categorías}}$$

Los resultados de la investigación son los siguientes:

Tabla No. 1 Resultados indicador miedo a quedarse sola

<i>Miedo a quedarse sola</i>	
Media	32.54
Mediana	33
Moda	32
Desviación estándar	6.43
Rango	32
Mínimo	13
Máximo	45
Cuenta	123

La media en el indicador miedo a quedarse sola fue de 32.54 quedando en el rango de 27 – 35 (tabla 2), lo cual indica que el miedo a la soledad o a ser abandonado no es un factor que les causa temor. La desviación obtenida fue de 6.43, lo cual significa una heterogeneidad en los datos obtenidos con respecto a la media. Las puntuaciones mínima y máxima obtenidas fueron 13 y 45 respectivamente en este indicador.

Tabla No. 2. Miedo a quedarse sola

Rango	Miedo a quedarse sola
36 – 45	Miedo bajo
27 – 35	Miedo leve
18 – 26	Miedo moderado
9 – 17	Miedo alto

Tabla No. 3 Resultados indicador autoestima

<i>Autoestima</i>	
Media	93.04
Mediana	94
Moda	100
Desviación estándar	11.54
Rango	65
Mínimo	50
Máximo	115
Cuenta	123

La media en el indicador de autoestima fue de 93.04 quedando en el rango de 92 – 115 (tabla 4), lo cual indica que las mujeres estudiantes evaluadas tienen una autoimagen alta, valorándose a sí mismas. La desviación obtenida fue de 11.54, lo cual significa mayor heterogeneidad en los datos con respecto a la media. Las puntuaciones mínima y máxima obtenidas fueron 50 y 115 respectivamente en este indicador.

Tabla No. 4 Autoestima

Rango	Autoestima
92 – 115	Autoestima muy alta
69 – 91	Autoestima alta
46 – 68	Autoestima baja
23 – 45	Autoestima muy baja

Tabla No. 5 Resultados indicador presión a tener pareja

<i>Presión a tener pareja</i>	
Media	31.66
Mediana	32
Moda	32
Desviación estándar	4.85
Rango	22
Mínimo	18
Máximo	40
Cuenta	123

La media en el indicador de presión a tener pareja fue de 31.66 quedando en el rango de 32 – 40 (tabla 6), lo cual indica que el tener pareja no es un factor que las preocupe actualmente. Esto demuestra que para ellas lo que “dicta la tradición” no es indispensable. La desviación obtenida fue de 4.85, lo cual significa menos dispersión y más heterogeneidad en la muestra. Las puntuaciones mínima y máxima obtenidas fueron 18 y 40 respectivamente en este indicador.

Tabla No.6 Presión a tener pareja

Rango	Presión a tener pareja
32 – 40	Presión a tener pareja baja
24 – 31	Presión a tener pareja leve
16 – 23	Presión a tener pareja moderada
8 – 15	Presión a tener pareja alta

Tabla No. 7 Resultados generales

<i>Total</i>	
Media	157.24
Mediana	159
Moda	151
Desviación estándar	19.65
Rango	102
Mínimo	94
Máximo	196
Cuenta	123

En esta tabla se puede observar los resultados generales de esta investigación la cual fue realizada a 123 mujeres estudiantes. De acuerdo a estos, se puede interpretar que los rasgos de dependencia emocional en las mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial tuvo una media de 157. 24 la cual esta en el rango de 120-159 teniendo como resultado dependencia emocional leve. La desviación estándar de 19.65, indica que la dispersión de los datos de la muestra es adecuada con respecto a la media.

Tabla No. 8 Rasgos de dependencia emocional

Total	Rangos de dependencia emocional
160 - 200	Dependencia emocional baja
120 - 159	Dependencia emocional leve
80 - 119	Dependencia emocional moderada
40 - 79	Dependencia emocional alta

De acuerdo con los resultados obtenidos a lo largo de esta investigación se puede concluir que los rasgos de dependencia emocional en las mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar son leves.

Entre los indicadores, se pudo observar que el resultado más bajo lo obtuvo “presión a tener pareja” y el más alto lo obtuvo “autoestima”, lo cual puede ser un indicador que a mayor autoestima, se tiene menos miedo a quedarse sola y menos presión a tener pareja.

V. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue hacer un análisis para determinar la existencia de rasgos de dependencia emocional en mujeres estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar, que para Castelló (2005), la dependencia emocional es la excesiva necesidad afectiva que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones, lo que lleva a que la persona dependiente evite la soledad. Esto las hace siempre buscar pareja inmediatamente en caso de no tenerla. Según el autor, las personas que se vuelven dependientes emocionalmente ponen a su pareja antes que a ellos mismos. De esta manera sus problemas, gustos e inquietudes pasan a un segundo plano, dándole prioridad a lo que su pareja desea. Usualmente empiezan a absorberlas, alejándolas de las relaciones sociales y esto provoca que las relaciones sean desequilibradas. Las personas dependientes emocionales están motivados a complacer a otras personas para lograr protección, amor y apoyo.

Los resultados generales evidenciaron que las estudiantes de Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar tienen rasgos de dependencia emocional leve. Con respecto a los indicadores: autoestima, miedo a quedarse sola y presión a tener pareja, los hallazgos indicaron que al tener rasgos leves de dependencia (bajos niveles en miedo a quedarse sola y en presión a tener pareja), las estudiantes tienden a puntuar alto en autoestima.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Juracán (2010) quien encontró en una muestra similar, que las mujeres tienen rasgos de dependencia leve, en relación a los hombres. Caso contrario al de Andrade (2011) quien encontró que la dependencia prevalece más en mujeres que en los hombres. El autor indicó que en algunos casos esta es más notoria y en otros es leve.

Con respecto al indicador de la autoestima, los sujetos de la muestra evidenciaron tener una alta autoestima lo que deja ver que las estudiantes se valoran como personas, están orgullosas de sí mismas, reconocen sus valores y potencialidades, y no necesitan de reconocimiento. Asimismo, también se confirmó que la dependencia en forma general es de

nivel leve. Estos resultados se confirman con el trabajo realizado por León (2012), cuando dice que ha mayor autoestima, menos dependencia emocional. Por otro lado Pérez (2011) evidenció desde otro ángulo, que los efectos de la dependencia emocional están directamente relacionados con una baja autoestima. Igualmente, León (2007) encontró que las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, tienen baja autoestima y necesidad constante de su pareja. De acuerdo a lo determinado, es importante destacar que para las mujeres la percepción de sí mismas es fundamental, ya que, si esta es positiva, influye en la autoestima y permite que generen vínculos de pareja saludables y relaciones sociales adecuadas. A más autoestima menos dependencia emocional.

Con respecto a los indicadores de miedo a quedarse sola y la presión a tener pareja, los resultados evidenciaron que ambos rasgos no son relevantes ya que no evidencian puntajes altos, confirmando los niveles bajos de la dependencia general. En la muestra investigada, el indicador presión a tener pareja obtuvo el resultado más bajo; mientras que el miedo a quedarse sola obtuvo un puntaje leve. Estos resultados demuestran que las estudiantes son personas que generalmente no aceptarían cualquier exigencia de parte de su pareja o de otra persona, no le es indispensable tener una pareja o una amiga(o) para sentirse bien, tampoco es de mayor importancia lo que se pueda pensar de ellas por no tener una pareja, no temen quedarse solas y logran sentirse completas sin una pareja o de otra persona en especial. También manifestaron tener control de sus actividades personales y de sus sentimientos, y en el caso de tener pareja, saben establecer los límites correspondientes para mantener una relación afectiva y constructiva. Se puede deducir que las mujeres estudiantes que participaron de esta investigación, podrían estar más enfocadas en un crecimiento personal y profesional. Por lo tanto, lo que la sociedad dicta tal como presión a tener pareja y el miedo a quedarse sola pasa a un segundo plano para ellas. Esto permite establecer que las estudiantes tienen una alta probabilidad de enfrentarse de forma positiva a la vida y a las relaciones de pareja.

Estos rasgos tienen similitud con lo que Polasek (2012) ya que indica que en la actualidad la vida de las mujeres ha cambiado y cada día, para cada una de ellas es más retadora, proactiva y busca la autorrealización y el estar preparadas profesionalmente. También menciona que el tener carreras universitarias, ser mujeres profesionales, competidoras y comprometidas ha sido lo que ha ido sucediendo a través del tiempo, lo que las ha hecho visualizar más un futuro.

En la misma línea, Socorro (2013), dice que al hablar de normalidad en las relaciones afectivas se puede situar la autonomía emocional. Indica que este rasgo permite que la persona sea capaz de pensar, sentir y tomar decisiones por ella misma. En relación a los resultados de esta investigación, se puede inferir que los sujetos de la muestra tienden a tener autonomía emocional lo que puede repercutir en la forma de pensar, sentir y tomar decisiones.

Por otro lado, Macias (2011) se enfocó en descubrir si la influencia de la codependencia emocional afecta a las mujeres. El autor determinó que la mujer que es afectada por rasgos característicos de la dependencia emocional, también se ve afectada su integridad, tienden aceptar cualquier tipo de acciones por parte de su pareja y se les dificulta enfrentarse emocionalmente a las situaciones de la vida de pareja. Caso contrario a los resultados de esta investigación, ya que al no ser dependientes emocionales, las estudiantes se enfocan más en sus metas personales, desarrolla una independencia saludable que les permite socializar adecuadamente. Esto, no solo genera una mayor autoestima sino que permite una experiencia de vida mental más saludable.

En conclusión, los resultados demuestran que las jóvenes estudiantes de Psicología Clínica y Psicología Industrial no evidencian rasgos importantes de dependencia emocional y muestran una autoestima alta. Al tener alta esta última, las mujeres pueden elegir adecuadamente a una pareja, obtener relaciones sociales satisfactorias, establecer las normas de respeto que deben de existir en una relación y así mismo poder guiarla de una manera saludable.

VI. CONCLUSIONES

1. Las estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial presentan rasgos de dependencia emocional leve.
2. Las estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial con respecto al rasgo de “miedo a quedarse sola”, obtuvieron un resultado leve. Esto refleja que las estudiantes no tienen temor a estar sin pareja y pueden lograr sentirse completas sin la necesidad de una relación.
3. Las estudiantes de Psicología Clínica y Psicología Industrial en el rasgo de “autoestima” tuvieron un resultado alto. Esto muestra que lo principal para cada una de ellas es auto valorarse.
4. Los resultados obtenidos con el indicador “presión a tener pareja” se encuentran en el rango más bajo de los 3 indicadores. Esto indica que las sujetos, en su selección de pareja no responden a la presión que los diferentes grupos sociales puedan ejercer sobre ellas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda proporcionar información sobre dependencia emocional por medio de talleres, folletos y trifolios para lograr conocer más sobre el tema y así poder evitar que las personas lleguen a tener dependencia emocional hacia una pareja, familiar o amigos.
2. Desarrollar investigaciones con diferentes muestras sobre el tema en las diferentes universidades y evaluar a las estudiantes de psicología para poder observar si existen cambios o diferencias respecto al tema e indicadores.
3. Acudir a terapia psicológica si se identifican rasgos de dependencia emocional, y así poder evitar que estos pueda llegar a convertirse en dependencia emocional.
4. Es recomendable abordar el tema desde la perspectiva teórica terapéutica en la formación de los futuros profesionales de la psicología para que al momento de tener un caso, puedan llegar a abordarlo y proporcionar la terapia adecuada.
5. Favorecer los procesos educativos en las mujeres, ya que son parte de una mejor experiencia de sí misma y generan alta autoestima y confianza.

VIII. REFERENCIAS

Aceituno, A e Illescas, A. (2011). *Indicadores emocionales de salud en la separación de conyuges entre 25 a 35 años de edad. Estudio comparativo de casos.* (Tesis de licenciatura inédita) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Arellano, S. (2011). *¿Casarse y tener hijos, presión social?*.
Recuperado de: <http://www.sumedico.com/nota9837.html>

Alvarez, S. (s.f.) *Dependencia emocional.*
Recuperado de: <http://www.psico.org/articulos/dependencia-emocional/>

Andrade, G. (2011). *Bienestar psicológico en parejas codependientes.* (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.* [DSM-5]. EE.UU: Editorial Médica Panamericana.

Bowl, J. (1993). *El vinculo afectivo.* Barcelona: Editorial Paidos Barcelona, S.A.

Bowl, J. (1993) El apego (El apego y la perdida I). Barcelona: Editorial Paidos Iberica, S.A.

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

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional y violencia domestica.*

Recuperado de:

<http://www.jorgecastello.org/Utilizacion%20articulos%20en%20Ya%20no%20sufro%20por%20amor.pdf>

Castelló, J. (2005). *Análisis del concepto “dependencia emocional”*

Recuperado de:

<http://www.jorgecastello.org/Utilizacion%20articulos%20en%20Ya%20no%20sufro%20por%20amor.pdf>

Castelló, J (2012). *Como superar la dependencia emocional.*

Recuperado de: <http://www.dependenciaemocional.org/caracteristicas.html>

Castelló, J (2000). *ANÁLISIS DEL CONCEPTO “DEPENDENCIA EMOCIONAL”.*

Congreso Virtual de Psiquiatría.

Recuperado de:

http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm

Castelló, J (2005). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer.*

Recuperado de:

<http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO%20DE%20LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>

Cid, A (2005). *La dependencia emocional “Una visión integradora”.*

Recuperado de:

https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emocional_adriana.pdf

Cuevas, F. (2013). *¿Tienes miedo a estar solo?*

Recuperado de: <http://www.desansiedad.com/2013/05/30/tienes-miedo-a-estar-solo-sola/>

De León, A. (2007). *Características de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de parejas.* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Hazan, C y Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process.* London, Journal of personality and social psychology.

- Hernández, R. Fernández, C. Y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5 ed.). México: Mc Graw Hill
- Juracán, R. (2010). *Niveles de dependencia afectiva en parejas* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- León, S (2012). *La dependencia emocional y la relación que se establece con la autoestima en mujeres de 25 a 45 años usuarias del Subcentro No.8 Francisco de Orellana*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Malhotra, N. (2004). *Investigación de mercados*. México: Editorial Pearson Educación, S.A.
- Marroquín, S. (2009). *La dependencia emocional*.
Recuperado de:
http://www.deguate.com/artman/publish/mujer_pareja/la-dependencia-emocional.shtml#.VonkN5iQl5Q
- Macias, L (2011). *Relaciones de pareja de la mujer codependiente*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad José Vasconcelos, Durango.
- Marcuello, A. (s.f). *Autoestima y autosuperación: Técnicas para su mejora*.
Recuperado de:
<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámica de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis doctoral). Universitat de Valencia, Valencia.
- Mellody, B. (2009). *Libérate de la codependencia*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.
- Norwood, R. (2006) *Las mujeres que aman demasiado*. EE.UU: Editorial Zeta, S.A.
- Ochóa, G. (2009). *Nivel de dependencia emocional en la relación de pareja* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Pérez, K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Polasek, D. (2012). El rol de la mujer trabajadora, madre y estudiante.

Recuperado de:

<http://adrianagaviq.blogspot.com/>

Pucheu, M y Olivero, I. (2014). *Adicción a las personas – codependencia y recuperación*. Argentina: Editorial Urano, S.A.

Riso, W. (2012a). *¿Amar o depender?* México: Editorial Océano, S.A.

Riso, W. (2012b). *Desapegarse sin anestesia*. México: Editorial Océano, S.A.

Socorro, M. (2013). *Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Sánchez, G. (2010). *La dependencia emocional, causas, trastornos, tratamiento*.

Recuperado de:

<https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emocional-gemma.pdf>

Tello, J. (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

Tuz, L. (2013). *Nivel de codependencia en parejas de 20 a 75 años del centro de orientación familiar* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

ANEXOS

ESCALA SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA

Ficha Técnica

Nombre:	Escala sobre las relaciones de pareja
Autor:	Karen Salguero Esquivel
Forma de aplicación:	Individual o grupal
Duración:	10 a 15 minutos
Finalidad:	Determina rasgos de dependencia emocional en mujeres, en los aspectos miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja.
Descripción de la Escala:	La Escala consta con 40 preguntas las cuales serán positivas y negativas. Todas estarán relacionadas con las relaciones de pareja, esta prueba puede aplicarse a personas con o sin pareja, no es necesario que tengan pareja en el momento.
Forma de calificar:	Los ítems positivos 1, 5, 13, 17, 19, 22, 27, 30, 34, 36, 37, 39. Deben de sumarse de 5 a 1. Los ítems negativos 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 40. Deben de sumarse de 1 a 5. Al finalizar de sumar cada pregunta se debe sumar todas para tener el total.

Para definir el ancho de los rangos, los cuales sirven para identificar el nivel en que se ubica cada de las respuestas debe utilizarse la siguiente formula:

$$\text{Ancho del intervalo} = \frac{\text{Punto más alto} - \text{Punto más bajo}}{\text{Cantidad de categorías}}$$

ESCALA SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA

I. Instrucciones:

A continuación se le presentará una serie de preguntas a las que deberá responder con sinceridad. Estos ítems están relacionadas con sus relaciones de pareja.

Por favor, lea cada uno y decida lo que mejor describe su forma de pensar o ser y márkelo con una "X", de acuerdo al siguiente esquema:

Totalmente de Acuerdo (TA)	De acuerdo (DA)	Indiferente (I)	En desacuerdo (ED)	Totalmente en desacuerdo (TD)
----------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-------------------------------

Si no está seguro(a) de su respuesta, base su respuesta en lo que usted siente.

Es importante mencionar que la información brindada por medio de esta Escala será totalmente confidencial.

Ejemplo:

	TA	DA	I	ED	TD
1. Soy una persona muy amigable.		X			

II. Datos Generales:

Edad: 16 - 20

21 - 25

26 - 30

31 - 35

36 ó más

Año: 2do año 3er año

4to año 5to año

Carrera: Psicología Industrial

Psicología Clínica

III. Instrucciones:

A continuación se le presentará una serie de preguntas a las que deberá responder con sinceridad. Estos ítems están relacionadas con sus relaciones de pareja.

Por favor, lea cada uno y decida lo que mejor describe su forma de pensar o ser y márkelo con una "X", de acuerdo al siguiente esquema:

Totalmente de Acuerdo (TA)	De acuerdo (DA)	Indiferente (I)	En desacuerdo (ED)	Totalmente en desacuerdo (TD)
----------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-------------------------------

	TA	DA	I	ED	TD
1. En mi vida puedo mantenerme sin una relación de pareja.					
2. Tiendo a sentirme triste si no llego a caerle bien a alguien.					
3. En mis relaciones de pareja me he llegado a sentir sumisa.					
4. Me gusta mantenerme constantemente en contacto con mi pareja.					
5. Me gusta como soy.					
6. Me gusta estar constantemente en una relación porque todos tienen pareja.					
7. No suelo sentirme tranquila cuando no tengo conocimiento de donde esta mi pareja.					
8. Al momento de tomar una decisión necesito el apoyo de mi pareja.					
9. La opinión de mi pareja para mí es más importante que la mía.					
10. Tengo una mala opinión de mi misma.					
11. He aceptado cualquier cosa con tal de que mi relación no finalice.					
12. Dejo de hacer mis actividades para realizar las que mi pareja propone.					
13. Cuando tengo una pareja no suelo alejarme de mis amigos.					
14. Suelo estar feliz solamente cuando estoy con mi pareja.					
15. Con frecuencia me siento insignificante.					
16. Necesito estar con alguien para sentirme completa.					
17. La mayoría de personas me quieren.					
18. Me mantengo enfocada en pareja hasta el punto de no poder disfrutar de mi vida					
19. No aceptaría cualquier cosa con tal de que mi relación no finalizará.					
20. He modificado cosas en mi vida por quedar bien con mi pareja.					
21. Cuando tengo una relación me gusta que mi pareja me dedique tiempo solamente a mi.					
22. Estoy orgullosa de mi.					
23. Estoy con mi pareja para complacer a los demás					
24. Tiendo a alejarme de mis amigos cuando estoy en una relación.					
25. Cuando peleo con mi pareja suelo sentirme vacía.					
26. Me siento tranquila solamente cuando se donde esta mi pareja.					
27. Para mi no es indispensable tener pareja.					
28. Me siento de menos cuando no estoy con alguien.					

29. Necesito caerle bien a las personas.					
30. No es indispensable en mi vida tener una relación de pareja.					
31. Me siento fracasada.					
32. Me siento incapaz para hacer muchas cosas.					
33. Nadie me presta atención					
34. Para tomar una decisión no necesito la opinión de mi pareja.					
35. Necesito constantemente la aprobación de los demás.					
36. No tengo que estar con mi pareja para sentirme contenta.					
37. Se que soy una persona importante.					
38. Me siento presionada a tener pareja.					
39. Puedo sentirme completa sin pareja.					
40. Mi familia y/o amistades esperan que tenga una pareja.					

| | MUCHAS GRACIAS | |

Definición

La dependencia emocional es la excesiva necesidad afectiva que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones. Esto lleva a que la persona que es dependiente evite la soledad y las hace siempre tener pareja y en dado caso de no tenerla buscar una inmediatamente.

Las personas dependientes emocionales hacen que la pareja se vuelva más importante que ellos mismos, de manera que sus problemas, gustos e inquietudes pasen a un segundo plano.!!



Empiezan a absorber a la pareja alejándolos de las relaciones sociales e incluso alejándolos del trabajo o estudios. Esto provoca que las relaciones sean en su mayor parte desequilibradas, los dependientes emocionales son personas que están motivados a complacer a otras personas para lograr protección, amor y apoyo.

El dependiente emocional puede llegar a aceptar desprecios e incluso maltrato y lo observara como algo normal.



Características

- ! Se aferran obsesivamente a la pareja.
- Se desean estar constantemente con la pareja o en constante acceso a él o ella.
- No quieren a su pareja, realmente la necesitan.
- Idealiza a su pareja.
- Se desean tener exclusividad en la vida de la pareja, de tal manera que todo lo que los rodea se va alejando incluyendo amigos, amigas y familia.
- Se entregan totalmente a su pareja, negándose a sus decisiones e intereses.
- No soportan estar solos.
- Autoestima deficiente.



Consecuencias

- Se inicia el abandono a sí mismo
- Se pierde el interés en cuidarse.
- Se pierde la capacidad de valorarse a sí mismo.
- Llega a sentir celos e inician los pensamientos de venganza hacia la pareja.
- Siente temor y ansiedad hasta llegar a sentir pánico.
- Tienen relaciones fuera del noviazgo.
- Sienten desesperación y falta de ilusión.
- Se pierde el interés en realizar actividades.
- Dañan las cosas o propiedades de la pareja.



Recomendaciones

- Potencia tu autonomía.
- No dejes de lado a tus personas queridas y amigos.
- El amor es libertad.
- Busca ayuda profesional si sientes que tu relación esta iniciando a ser dependiente.
- Busca motivaciones externas. Por ejemplo: metas que desees cumplir.
- Toma tus propias decisiones.
- Aprende a valorarte y cuidarte.



La dependencia emocional

