

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN MUJERES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

MIRNA ALEJANDRA NAVARRO ESCOBAR
CARNET 15272-16

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN MUJERES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MIRNA ALEJANDRA NAVARRO ESCOBAR

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. AURA MARÍA MEZA LEAL

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO



DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 7 de noviembre de 2020.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN MUJERES**, elaborada por la estudiante Mirna Alejandra Navarro Escobar, quien se identifica con carné No.1527216, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lic. Aura María Meza Leal
Colegiado activo No. 8272



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054253-2021

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MIRNA ALEJANDRA NAVARRO ESCOBAR, Carnet 15272-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052876-2021 de fecha 21 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN MUJERES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 27 días del mes de enero del año 2021.



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

Agradecimientos

A la Universidad Rafael Landívar y Catedráticos: Por darme la oportunidad de cumplir mis metas y por el valioso aporte de conocimientos que me brindaron a lo largo de mi carrera.

A mi asesora y revisora de fondo: Por el tiempo, el conocimiento y el apoyo para que culminara con éxito mi tesis.

A la secretaria de Facultad de Humanidades: Por su amable atención, apoyo y paciencia en los momentos en donde lo necesite.

Dedicatoria

A Dios: Por darme la oportunidad de vivir cada día y regalarme la sabiduría para cumplir cada una de mis metas.

A mis padres:

Alejandro Enrique Navarro Juárez y Mirna Aideé Escobar Castillo por su apoyo y amor incondicional en cada etapa de mi vida.

A mi familia en General:

Por estar en los momentos en donde yo lo necesite y por ser un ejemplo a seguir.

A mis amigos:

Porque formaron parte de mi crecimiento tanto personal como estudiantil y sin ellos y las aventuras vividas no hubiesen sido posibles.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Dependencia emocional	7
1.1.1. Definición	7
1.1.2. Origen de la dependencia emocional	8
1.1.3. Características de las personas dependientes	10
1.1.4. Tipos de dependencia	14
1.1.5. Fases de la superación de la dependencia emocional	16
1.1.6. Relaciones Tóxicas	17
1.1.7. Técnicas para trabajar con la dependencia emocional	18
1.2. Depresión	22
1.2.1. Definición	22
1.2.2. Origen de la depresión	22
1.2.3. Clasificación de la depresión	23
1.2.4. Características de la depresión	25
1.2.5. Síntomas de la depresión	27
1.2.6. Medicamento para la depresión	29
1.2.7. Técnicas psicoterapéuticas para la depresión	32
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	36
2.1. Objetivos	37
2.1.1. Objetivo General	37
2.1.2. Objetivos Específicos	37
2.2. Variables o elementos de estudio	38
2.3. Definición de variables	38
2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio	38
2.4. Alcances y límites	39
2.5. Aporte	39
III. MÉTODO	40
3.1 Sujetos	40
3.2. Procedimiento	40

3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología	41
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	43
V. DISCUSIÓN	45
VI. CONCLUSIONES	50
VII. REFERENCIAS	52

Resumen

La dependencia emocional se conoce como un estado que afecta a las personas en las relaciones sociales y sentimentales pues impiden que estas sean psicológicamente sanas, ya que el sujeto crea un apego o una obsesión con el individuo con el que se relaciona. La depresión es la que causa en el sujeto un estado predominante de tristeza y una falta de interés por realizar las actividades que cotidianamente realiza, esto afecta la vida general del mismo pues siente infelicidad y pocas ganas de vivir la vida; el objetivo de esta investigación es describir los hallazgos encontrados en la literatura científica sobre dependencia emocional y depresión en mujeres, así como conocer las características de dependencia emocional, las manifestaciones conductuales de la depresión y clasificar técnicas de tratamiento para ambos fenómenos en las mujeres. La investigación es de diseño monográfico.

Luego del trabajo de campo se logró hallar que la dependencia emocional no está catalogada como trastorno mental y es por esa razón que son pocos los estudios encontrados, así mismo se descubrió que va muy relacionada al miedo a la soledad, que afecta tanto al estar en una relación amorosa como en una de amistad y que la prevalencia es más en mujeres que en hombres. Los hallazgos de la depresión revelan que también es más propensa en las féminas y que se puede originar por diversos factores tales como la ansiedad, cambios hormonales debido a problemas del ciclo menstrual, dependencia emocional, pérdida de algún familiar o amigo, violencia y en algunos casos por la privación de la libertad.

Palabras clave: dependencia, emociones, depresión, mujeres.

I. Introducción

A lo largo de la vida el ser humano atraviesa por múltiples transiciones, las cuales influirán en el comportamiento que manifieste en los ambientes en los que se desenvuelva, conforme se avanza en las diferentes etapas de la vida, se forma la personalidad y se toman responsabilidades, las cuales comienzan a ser más grandes conforme la edad y surge también el comienzo de las relaciones sociales sentimentales. Con base a lo último pueden darse fenómenos como la dependencia emocional esta se caracteriza por un miedo al abandono, en donde la ansiedad empieza a notarse ante el temor a la soledad, este fenómeno puede conducir a la persona a caer en depresión sin darse cuenta de ello; estas dos situaciones podrían darse en ambos géneros y es necesario ubicarlo en la actualidad ya que se ha podido observar que es carente la atención atribuida a ambos factores en los individuos, como también las repercusiones que estos tienen en el bienestar integral de las personas.

Es indispensable desde la ciencia de la psicología identificar y proporcionar herramientas y recursos adecuados para sobrellevar estos fenómenos de tal manera que al poner en práctica cada una de las técnicas que se sugieren desde la revisión de la literatura se note una mejora significativa en las personas al momento de entablar una relación, por lo tanto esto podría generar una vida social adecuada y como consecuencia tener un mejor desarrollo de relaciones interpersonales que traen beneficios como una buena salud mental. Es por esta razón que es importante conocer el origen de la dependencia emocional y depresión, ya que al descubrirse se tomarían las medidas necesarias para poder evitar padecer de estos fenómenos.

Al momento de diagnosticarse una dependencia emocional y depresión en alguna persona se tiene un alto grado de probabilidad de que llegue a existir una desmejora en la calidad de vida y como consecuencia una baja estima, una actitud permisiva, ideas irracionales, entre otros aspectos que contribuirían de manera significativa para que el sujeto pudiese llegar a presentar estos estados y llevar a la persona a estar con anhedonia o falta de amor propio, también logra afectar de manera relevante, el ambiente social, la armonía y consecuentemente la calidad de vida del individuo.

Por ello el principal objetivo de este estudio es describir los hallazgos encontrados en la literatura científica sobre dependencia emocional y depresión en mujeres y a su vez, se quiere dar a conocer

a través de los diferentes datos obtenidos, la importancia que tienen las mismas para el buen desarrollo y desenvolvimiento en las relaciones sociales y sentimentales; para lo cual se debe tomar en cuenta que el ser humano es inminentemente social y emocional, por esa razón necesita mantener estas relaciones interpersonales lo más sanas posibles; por consiguiente con base a estos objetivos se realizan aportes.

A continuación, se establecen algunos criterios de autores guatemaltecos y extranjeros sobre la temática a tratar.

Zapeta (2019) en la tesis titulada Dependencia emocional y ansiedad de la Universidad Rafael Landívar campus Quetzaltenango, donde el objetivo fue establecer la relación entre dependencia emocional y ansiedad en individuos que se encuentran dentro de una relación de pareja que asisten al movimiento familiar cristiano de la cabecera departamental de Totonicapán; la muestra que se utilizó fue de 40 sujetos personas comprendidas entre los 18 a 75 años que viven en el área urbana de Totonicapán; la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo, se utilizó el test psicométrico Inventario de Dependencia Emocional que tiene como objetivo específico la medición de la dependencia emocional de una persona en contexto de la relación de pareja y STAI 82 la cual mide específicamente dos conceptos independientes de la ansiedad los cuales son la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo. Concluye que entre la dependencia emocional y la ansiedad como rasgo y estado no existe una correlación significativa, por lo demuestra en los resultados que una variable no tiene afección sobre la otra. De cualquier manera, señala que no se debe generalizar en todos los casos ya que pueden existir excepciones en donde si pueden tener una relación.

Morales (2018) en la tesis titulada Dependencia emocional en mujeres estudiantes de carreras universitarias con una relación de pareja, de la Universidad Mariano Gálvez, donde el objetivo fue determinar la presencia de dependencia emocional en mujeres estudiantes de carreras universitarias con una relación de pareja del municipio y departamento de Huehuetenango; la muestra que se utilizó fue de 50 mujeres estudiantes; la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó el Inventario de Dependencia Emocional IDE, un instrumento utilizado para medir la dependencia emocional; de acuerdo con los resultados, se pudo observar

una diferencia estadísticamente significativa de dependencia emocional en mujeres con una relación de pareja, estudiantes de la carrera de psicología clínica de una universidad privada; por lo que se recomienda a las parejas en general, evaluar su relación y si se identifica sintomatología dependiente poder asistir con un profesional de la salud mental para tratar dicha condición.

Reyes (2018) en la tesis titulada Dependencia emocional e intolerancia a la soledad de la Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue identificar el nivel de dependencia emocional e intolerancia a la soledad que presentan las parejas que asisten a la iglesia de Cristo del Municipio de San Antonio, Suchitepéquez; la muestra que se utilizó fue de 26 parejas de 18 a 60 años quienes tienen complicaciones para desenvolverse solos en la vida y necesitan compañía; la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó el test psicométrico IDE para medir de forma explícita y específica el nivel de dependencia emocional e intolerancia a la soledad. Concluye, con el reflejo de estos datos que las parejas que asisten a la Iglesia de Cristo se presentaron de esta manera: las mujeres un 38.4% nivel alto de dependencia emocional por situaciones que las aferra a una nociva necesidad de depender emocionalmente de la pareja. Por lo que es necesario proporcionar herramientas para disminuir el control que muchos hombres ejercen sobre las mujeres, como talleres y retiros espirituales.

Castillo (2017) en el artículo titulado Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Chiclayo que aparece en la revista electrónica Paian volumen 8, núm. 2, pp. 36-62; tiene como objetivo buscar la relación que existe entre la dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión con 126 mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de la pareja. En donde se comenta que las mujeres con dependencia emocional carecen de estrategias positivas de afrontamiento ya que lo único que hacen es acoplarse a la vida que llevan por medio de mecanismos de defensa en donde niegan la situación y tratan de acostumbrarse a ese estilo de vida en el que justifican los actos de violencia que pueden ser psicológicos, físicos y verbales.; es necesario mencionar que existen pocos estudios según el autor que respalden y sustenten la información.

La dependencia emocional y la depresión por su parte muestran relación es aspectos como: la muerte del cónyuge o familiar, separación, divorcio, enfermedad y ruptura de pareja; debido a que

las personas con dependencia emocional presentan con frecuencia un estado de ánimo con disforia, inseguridad emocional, angustia o sufrimiento lo cual genera tristeza y se asocia a los grandes temores básicos de este fenómeno: la ruptura, el deterioro de la relación o la soledad. El autor comenta que las mujeres tienen niveles más alto de dependencia emocional y depresión, los hombres tienen mayor dependencia interpersonal y depresión mayor, pero esta se desarrollara a lo largo de la vida. Son pocos los estudios realizados que se enfocan en explicar la comorbilidad que existe entre las variables mencionadas, pues estas investigaciones tienen la finalidad de brindar la ayuda necesaria para identificar los hallazgos de las variables de estudio.

Aiquipa (2015) en el artículo titulado Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia que aparece en la revista electrónica de Psicología volumen 33, núm. 2, pp. 412-437 explica que el objetivo de este estudio fue identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por mujeres usuarias del servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional. Para esto, se sigue un enfoque cuantitativo y se utiliza una estrategia asociativa comparativa; la muestra estuvo constituida por dos grupos de mujeres, mujeres víctimas de violencia de pareja (25 usuarias) y mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja (26 usuarias). Los resultados determinan que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, puesto que se encontró diferencias entre los dos grupos y se halló que el valor que asumió el coeficiente de relación entre las variables fue altamente significativo.

Barraca (2015) en el artículo titulado Una forma de dependencia emocional: el síndrome de Fortunata, que aparece en la revista electrónica Papeles del Psicólogo, volumen 36, pp. 145-152, explica sobre una modalidad de dependencia emocional que generalmente se conoce como “síndrome de Fortunata” el cual tiene por significado un tipo de relaciones afectivas que específicamente algunas mujeres desarrollan muy frecuentemente hacia hombres que están casados. En el síndrome se identifican diferentes patrones de conductas y diferentes actitudes características, como la fuerte y duradera dependencia emocional y la fidelidad hacia el hombre, el tener una ambivalencia de sentimientos hacia la pareja oficial ya que surge un amor odio, el cuestionarse continuamente de la validez de la unión del hombre con la otra mujer y tener ideas imaginarias recurrentes de que la situación en la que está cambiará y que lo más seguro es que

ambos acabarán juntos. Además de determinar e ilustrar este tipo de relaciones, las peculiaridades y las diferencias respecto de otras situaciones con las que crea confusión, se brindan algunas hipótesis posibles que pueden ser causas de la forma de dependencia emocional y se presentan diversas estrategias para ayudar a las mujeres que quieren terminar con este tipo de patrón de vinculación afectiva.

Rueda (2018) en el artículo *Depresión en la mujer*, que aparece en la revista electrónica *Revista Colombiana de Cardiología*, páginas 59-65 del mes de enero, explica que la depresión mayor junto a los problemas cardiovasculares son enfermedades que se han vuelto muy comunes, serias y recurrentes, se asocian ya que ambas generan una disminución de calidad de vida, comorbilidades médicas y un aumento de la mortalidad. Los estudios epidemiológicos hacen ver que la mujer tiene más probabilidad de padecer el trastorno de depresión, en comparación con los hombres; algunas posibles causas en las diferencias de género se deben a varios factores que incluyen la parte biológica/hormonal, el estado socioeconómico, el rol de la mujer como madre, esposa y la exposición a la violencia de género. La mayoría de veces la mujer tiene un riesgo elevado a tener episodios depresivos debido a los cambios a los que se enfrenta a lo largo de la vida, algunos de ellos son: los periodos de transición hormonal como la menarquia, el embarazo y la perimenopausia. El artículo resalta la relación que coexiste entre la depresión y la enfermedad cardiovascular; desafortunadamente, aunque la ciencia ya ha realizado varios estudios no se observa el impacto de dichas intervenciones, por lo que es necesario realizar más evaluaciones para tener un avance y un mejor análisis.

Pérez (2016) en el artículo *Depresión: carcelera de vidas*, que se encuentra en la revista electrónica *Revista de Investigación Scientia*, volumen 5, núm. 1, del mes de octubre, explica que la depresión es un trastorno que ha aumentado, los estudios científicos realizados indican que en el año 2030 será una de las principales enfermedades a nivel mundial. Se han creado diversos tipos de tratamientos que se han conocido a lo largo de los años, principalmente la farmacológica, con sus diferentes antidepresivos y luego está la psicoterapia que suele ser parte fundamental con diferentes corrientes psicológicas y que su elección va en función al análisis funcional que se realice en cada consultante de manera personal; una de las más usadas por su efectividad es la terapia Cognitivo Conductual. Este artículo presenta además otro recurso terapéutico, que

generalmente no se había utilizado por profesionales del área de salud mental hasta hace aproximadamente dos años, este es el recurso espiritual, que se ha comprobado suele ser una pieza fundamental que ayudará a la persona a superar la depresión con base a la relación y confianza en Dios como recurso psicológico, porque la espiritualidad es parte del ser humano.

Guerrero (2014) en la tesis titulada Depresión en mujeres de 35 a 50 años, de la Universidad Rafael Landívar, campus Quetzaltenango, donde el objetivo fue identificar como la depresión afecta a las mujeres de 35 a 50 años, atendidas en los Centros de Atención a la Mujer en la ciudad de Retalhuleu; la muestra que se utilizó fue de 45 mujeres, la investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo; se utilizó la prueba psicométrica del test Inventario de depresión de Beck (IDB), que es un instrumento útil para evaluar la depresión en adultos; comprueba con el reflejo de estos datos que la depresión afecta a las mujeres de 35 a 50 años en distintos niveles, severo o mínimo, pero en la mayoría afecta la vida cotidiana y el bienestar social personal, por las diferentes emociones y actitudes causadas por diferentes factores externos y en ocasiones internos, duelos, pérdidas emocionales, críticas y falta de confianza en sí mismas. Por lo que recomienda de manera prioritaria crear un programa especial para las mujeres con depresión o síntomas similares que tenga como finalidad la mejoría del bienestar emocional.

Gabriel (2013) en la tesis titulada Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer, de la Universidad Rafael Landívar, campus Quetzaltenango, donde el objetivo fue establecer el nivel de depresión en la mujer, como consecuencia de una infidelidad matrimonial, en las féminas que pertenecen a la pastoral de la mujer de San Marcos; la muestra que se utilizó fue de 70 mujeres comprendidas entre las edades de 17 a 50 años; la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la prueba psicométrica Test de escala de desesperanza de Beck, la cual permite al sujeto externar reacciones emotivas, es decir, con cuanto control o descontrol emocional se enfrenta ante situaciones o hechos que la vida presenta; con el reflejo de estos datos se comprueba que las mujeres que sufren de infidelidad matrimonial de parte de la pareja, viven períodos depresivos que varían entre depresión leve, moderada y grave, que desestabilizan el equilibrio emocional e impiden el buen funcionamiento y el bienestar, pueden llegar a incapacitar la vida psicológica de la mujer. Por lo que es necesario implementar talleres de terapia cognitivo-

conductual para la mujer víctima de una infidelidad y proporcionar una adecuada confianza para iniciar con la catarsis de la depresión.

Vázquez (2013) en el artículo Depresión. Diferencias de género el cual se encuentra en la revista electrónica *Multimed*, volumen 3, núm. 17, explica que la depresión es considerada como el factor de riesgo suicida más importante, se da mucho más en mujeres, sin embargo, no existe un estudio que determine que las tasas de recurrencia estén de la misma forma en ambos sexos. También explica la importancia que tienen algunos factores biológicos, principalmente relacionados con la genética y hormonas ya que estos factores tratan de explicar estas diferencias. Explica que las mujeres están expuestas a mayor cantidad de estresores psicosociales y por lo tanto suelen ser más vulnerables al efecto de los síntomas depresivos de estos fenómenos. Algunos estudios indican que las mujeres pueden tener episodios depresivos más largos y tienen más posibilidades que los hombres de presentar episodios recurrentes. Por lo tanto, las explicaciones que se han tratado de dar en el mundo científico para explicar por qué las mujeres corren el riesgo de padecer de depresión, permitirán descubrir tratamientos más exitosos y elaborar nuevas estrategias para la prevención.

1.1. Dependencia emocional

1.1.1. Definición

May (2010) define la codependencia emocional como la condición en la cual el sujeto se desconecta de la propia experiencia y el conocimiento interior debido a la pérdida de poder de sí mismo, la persona se siente atrapada, pegada, encadenada a una parte indefensa interna y se limita a desempeñar el papel de víctima. Esta característica de la personalidad dependiente puede comenzar con una relación desigual, en la que una persona tiene más poder que la otra y existe un desequilibrio del mismo, desde el comienzo de la relación sentimental.

Castelló (2012) define la dependencia emocional como patrones constantes de necesidades emocionales que no han sido satisfechas por sí mismo y que se intentan cubrir de manera inadecuada con otras personas, esto puede darse por experiencias negativas vividas desde la

infancia que dejan una marca en la vida; esta forma de actuar normalmente se visualiza en relaciones de amistad o de pareja, ya que el tema central del dependiente emocional se basa en los sentimientos y lo demuestra de una manera intensa pero espera y verifica la importancia que le da el otro. Generalmente el sujeto dependiente emocional se caracteriza por aferrarse subjetivamente a las personas con quienes se relaciona, desea que las demás tenga esa actitud hacia ellos y está en constante búsqueda de aprobación.

1.1.2. Origen de la dependencia emocional

Riso (2013) explica que no hay un origen definido para la dependencia emocional, sin embargo, se puede crear desde la formación del apego, el cual es una vinculación mental y emocional generalmente obsesivo que se puede ver hacia personas, objetos, actividades, ideas o sentimientos. La codependencia es originada en una creencia irracional de que ese vínculo podrá brindar de manera única y permanente: placer, seguridad o autorrealización; todo esto permanece en la mente de la persona, por consiguiente, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación estrecha le será imposible ser feliz, culminar sus metas vitales o tener una vida normal y llena de satisfacción.

La dependencia emocional podría surgir también debido al apego inseguro que se crea en los primeros años de vida y se caracteriza por la falta de cuidados emocionales, físicos e incluso sociales que la madre o cuidador se supone tendría que ofrecer al infante en esos años. Esto a largo plazo provoca que el sujeto ya no pueda desenvolverse adecuadamente en todos los ámbitos de la vida con énfasis en las relaciones sociales y sentimentales; es en esta última parte en donde más se verá reflejado la carencia de los aspectos antes mencionados. Otro aspecto importante que puede originar la dependencia emocional es la baja autoestima; ya que la persona dependiente no posee amor propio y por ende se deja manipular y permite agresiones que no debería de aceptar. La persona dependiente constantemente busca y exige estar con las fuentes de apego ya que además de producir placer, seguridad y autorrealización, otorgan sentido a la vida de la persona; por eso quieren más y no se resignan a la pérdida.

Castelló (2012) menciona que otra de las causas de la dependencia emocional son los patrones familiares en la infancia; habla de la importancia de ser conscientes que el no tener una niñez adecuada puede ser fundamental para la aparición de esta enfermedad; anteriormente se realizaron estudios en los que se necesitaba averiguar las características de la dependencia emocional para conocer si el no tener amor por parte de los padres en la niñez podrían ser un factor clave para desencadenar este tipo de enfermedad; no obstante hay otros factores que influyen para desarrollar la dependencia. A continuación, se presentan pautas familiares enfermizas que según el autor colaboran para el desarrollo de estos problemas en la adolescencia y la vida adulta:

- Carenzas afectivas tempranas: es usualmente la parte más importante para desarrollar la dependencia emocional y se caracteriza por la falta o ausencia de afecto y la frialdad que el infante suele experimentar desde el inicio de la vida evidentemente no es preciso que reciba un trato negativo sin embargo es una de las pautas que influyen para desarrollar esta enfermedad, el no tener afecto y amor por parte de los padres le manifiestan al bebé que no es amado, que no es válido como para ser aceptado, atendido y querido. Por lógica es difícil tener empatía con sujetos que no se han sentido queridos; ya que para tenerla es necesario ponerse en el lugar de ellos e imaginar que fuese un caso propio y personal. Una de las peores cosas que se le puede hacer a un niño es negar la atención y el amor necesario, esto suele ser destructivo debido a que necesitan de esto para desarrollar una buena autoestima y una afectividad sana; inclusive esto se puede manifestar con la llegada de un hermano nuevo ya que los niños ven en peligro su suministro afectivo por ello los padres deben tener un adecuado reparto de atención y cariño para ambos hijos.

Entre los ejemplos más comunes de carencia afectiva están: aquellos niños que suelen ir solos a la escuela y que en la mayoría de casos no van a traerlos al salir de clases, no los llevan al pediatra, no les celebran cumpleaños, no reciben regalos ni por buenas notas ni por buena conducta, no se les dan abrazos, entre otros aspectos que cualquier infante debía tener por derecho y por salud mental.

- Sobreprotección devaluadora: es lo opuesto de lo anteriormente explicado pues se caracteriza por un trato muy cercano al infante en el que se manifiesta una adecuada preocupación por él; generalmente estos niños están muy bien atendidos en todos los aspectos que se requieran

pero constantemente carecen de autonomía, y no se les transmite que son importantes, sino que se les enseña que no son capaces de realizar cosas por sí mismo y que no pueden ser como los padres los cuales se convierten en modelos de perfección a seguir y por lo tanto entienden que nunca llegaran a ser adultos autónomos. En este patrón familiar no es únicamente restarle autonomía al niño, sino estima y la valoración incondicional que se necesita para una adecuada relación consigo mismo. Es necesario identificar el tipo de sobreprotección que se da pues cada padre es diferente y las consecuencias que los niños puedan llegar a tener tanto en la adolescencia como en la edad adulta, serán distintas ya que algunos pueden sentirse incapaces de realizar algo, otros serán perfeccionistas y otros irresponsables en los actos que realicen.

Las consecuencias de una sobreprotección son falta de autoconfianza, ansiedad, dependencia emocional, practica o instrumental, desobediencia, falta de autonomía, inutilidad; esto se demuestra cuando se es adulto ya que crea el sujeto una tendencia a buscar personas y a idealizarlas, a tener relaciones en las que busca la protección y la seguridad que alguien más pueda brindar.

- Hostilidad y malos tratos: la hostilidad puede ser física y psíquica la primera suele manifestarse inadecuadamente para explicar o enseñar a los niños por medio de diferentes tipos de agresiones y la psíquica por medio de amenazas, gritos, insultos o devaluaciones sistemáticas que forman parte de este patrón. El resultado de estos malos tratos es que se sienten con una deuda hacia los padres y también se consideran culpables de las propias agresiones o de los insultos que reciben pues se consideran sujetos con poco valor y piensan que no merecen ser queridos porque nadie lo ha hecho.

1.1.3. Características de las personas dependientes emocionales

Castelló (2012) explica que el dependiente emocional muy a menudo sostiene relaciones desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro, y esto hace que viva en la eterna falta de correspondencia respecto al amor. Además, suele priorizar la relación amorosa y no le importa poner en compromiso las demás facetas, también pondrá el estado de ánimo de acuerdo a la

relación, el tiempo lo dará únicamente a la otra persona y los pensamientos estarán en torno a la aceptación del otro. Pero es de suma importancia conocer el por qué y los rasgos que componen a este tipo de persona, a continuación, se presentan las características de las personas dependientes emocionales:

- Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: la persona dependiente emocional pone su relación sentimental por encima de todo, lo cual incluye el trabajo, hijos y así mismo, no puede existir nada que se interponga entre la persona y la pareja; este mismo deja de tener una vida propia porque se encarga de vivir la de la pareja como si fuera suya, todo pasa a un segundo plano. Por ejemplo, la persona deja las actividades como ir al gimnasio o a alguna clase de arte para ir en busca de la novia hasta lograr convertirse en la sombra de la otra persona; también se puede observar en las madres divorciadas que al iniciar una relación sentimental dejan abandonados a los hijos con los abuelos o con alguna hermana con tal de permanecer y conquistar a el novio.

La persona dependiente deja de tener vida propia o en otras palabras comienza a vivir la vida del otro mientras se lo permitan, por ejemplo, realiza todas las actividades que le gusta a la pareja; deja de ser importante los gustos propios e incluso la familia pasa a ser irrelevante con tal de complacer en todos los aspectos posibles a quien es el amor de la vida en ese momento, incluso el estado de ánimo va en función de cómo se encuentre el compañero. En conclusión, la persona dependiente mantiene la firme creencia que la vida solo cobrará sentido si esta con alguien más.

- Voracidad afectiva: deseo de acceso constante, al dependiente le gusta tener el mayor roce posible con la pareja de todas las formas en las que se pueda, se puede manifestar cuando la pareja sale con un grupo de amigos tiene que ir el otro en compañía. En el momento en el que se necesita separarse se debe tener el teléfono móvil con internet, esto con el fin de satisfacer la voracidad afectiva por medio de llamadas, mensajes de texto o de WhatsApp, correos electrónicos; este contacto puede ser de costumbre para el dependiente, pero para los demás no lo es y esto puede causarles problemas en el trabajo pues estaría en constante distracción y no atendería como debe de ser el puesto de trabajo. Esta característica está en la mayoría de dependientes emocionales, pero no en todos. En algunas ocasiones podría suceder que alguno de los dos no esté en la disposición de cumplir con esta voracidad afectiva y le dirá a la pareja

que necesita espacio, no llame tanto, que no podrá verlo toda la semana, necesita hacer cosas sola a lo que el dependiente tendrá que adaptarse pues si no lo hace surgirá la idea del miedo al rechazo o al abandono.

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones: se debe analizar que en las relaciones sanas existe un deseo de no querer compartir al compañero con nadie, por lógicas razones pero lo que sucede con la persona dependiente emocional es que para ellas es necesario que exista una exclusividad en el sentido de que no se quiere compartir a la pareja con una tercera persona, el dependiente quiere a la pareja para él solo, lo demás le incomoda e incluso le irrita desde lo social como amigos hasta compañeros de estudio o trabajo, incluso los hijos; si por el dependiente fuera la pareja no saldría con amigos, sino solamente el uno con el otro, tampoco permitiría las comidas de trabajo ni ninguna situación que conlleve a la pareja a salir por su propia cuenta.
- Idealización del compañero: para la persona dependiente emocional siempre será necesario sobrevalorar al sujeto que le gusta y le resulta difícil no enamorarse de alguien al que no admire, que no endiose o vea por encima de sí mismo, no se habla solo de un punto de vista racional u objetivo, por decir, que este sea más inteligente o sea un profesional, sino de manera general y esto es algo natural que la persona dependiente posee o sea la necesidad de sentir o de experimentar el estar con alguien más importante, o más elevado y que le transmita el deseo de estar con él; al final lo que será de suma importancia es cómo la persona tratará al dependiente emocional. Uno de los elementos más influyentes en esta característica es cómo tratan a la persona dependiente emocional pues para estos sujetos el desprecio, el escaso interés o la prepotencia serán signos de poder, fuerza o elevación. Lo que es de suma importancia es el perfil general y el trato.
- Sumisión hacia la pareja: los resultados de ser voraz afectivamente, de dar prioridad a la pareja y de idealizarla, será la subordinación es decir se tratará a la persona de abajo hacia arriba, como si alguien muy bajito se dirigiera a un gigante al cual necesita; en ciertos momentos se percibe que los dependientes tienen un comportamiento de constantes ofrendas hacia la pareja que vendría a ser como un dios, en el cual le permiten absolutamente todo, al que le justifican

todos los actos y al que le intentan satisfacer todo lo que les pida o desee. Generalmente la persona dependiente se vuelve conformista a tal grado de no expresar ninguna inconformidad con tal de no molestar a la pareja. A continuación, se presenta una tabla que detalla los perfiles del dependiente emocional:

Tabla Núm. 1
Perfiles del dependiente emocional

Perfil	Características
Tipo A	<p>Es sumiso en las relaciones de pareja y está dominado por la necesidad afectiva.</p> <p>Posee baja autoestima y con tendencia a querer agradar o ser aceptado.</p> <p>Suele confundirse como una persona que no es conflictiva, con muchas ganas de favorecer y de desvivirse por los demás.</p> <p>Con temor al rechazo.</p> <p>Aceptan las normas de la pareja.</p>
Tipo B	<p>Buscan tener prioridad, exclusividad y máximo protagonismo.</p> <p>Aparentan mejor autoestima y no tienen tanta necesidad de agradar.</p> <p>Son antipáticos, conflictivos y prepotentes.</p> <p>En el trabajo suelen tener problemas de relación, tienen trifulcas, rencores y mal carácter.</p> <p>Con los amigos cercanos se comportan sumisos.</p> <p>Tienen doble cara, debido a que se muestran independientes en el trabajo, pero dependientes en sus relaciones de pareja.</p>

Fuente: elaboración propia con base en Castelló (2012), pp. 36-40

- Pánico ante el abandono o el rechazo de la pareja: la persona dependiente emocional suele idealizar tanto a la pareja y se somete tanto a él que considera la relación sentimental que tiene como un elemento fundamental para la vida, esto genera un terror a una ruptura. Existen personas que literalmente no pueden terminar una relación pues esto es imposible y no precisamente por la pérdida económica sino por el colapso emocional en el que la persona comienza a utilizar mecanismo de defensa que justifiquen el deseo de permanecer con el compañero. Otra peculiaridad del pánico ante al abandono es el síndrome de abstinencia en el

que surgen pensamientos y sentimientos tales como la creencia de necesitar de la otra persona y no poder vivir sin ella; el principal objetivo de este síndrome es retomar la relación y está basado en utilizar cualquier excusa para contactar a la otra persona con la finalidad de no ser olvidado definitivamente.

- **Baja autoestima:** los dependientes emocionales son personas que no se quieren a sí mismas, aunque la autoestima no es simplemente verse guapa, sentirse un buen profesional, creer que es inteligente, pues se hablaría de autoconcepto. La autoestima es no aceptar algo que no se quiere, es aprender a decir no, es saber irse de un lugar en donde no tratan bien, es valorar el respeto hacia sí mismo.
- **Necesidad de agradar: búsqueda de la validación externa:** esta característica no se da en todos los dependientes, pero en los que sí, se muestra como una manera de satisfacer a la mayoría de personas con las que se relaciona, de tal manera que los demás se queden con una imagen inmaculada del dependiente. Generalmente la persona dependiente se adapta a la otra persona en horarios, en gustos y actividades, con el fin de mantener el agrado.

1.1.4. Tipos de dependencia

En base al concepto de dependencia emocional y a sus características citadas y explicadas anteriormente a continuación se detallarán los tipos de la misma para que se entienda que esta se da hacia diferentes aspectos en los que las manifestaciones serán individuales ya que cada persona tiene su propia forma de ser por ende cada quien actuara de acuerdo a la personalidad que posea, no obstante es necesario conocer y de alguna u otra manera distinguir estos aspectos para poder brindar una empatía más personalizada para mejores resultados al momento de atender a alguien con problemas de dependencia emocional. Se dan a conocer los siguientes tipos:

- **Tipo apego ansioso:** Medina *et.al* (2016) explican que consiste en el miedo a la pérdida de la persona a la que se está vinculada emocionalmente, con excesivo temor ante la mínima posibilidad de que se pueda separar de la persona, debido a esto la búsqueda de estar lo más cerca de su vínculo es muy visible y persistente. Esta ansiedad de separación se relaciona con posibles futuros trastornos como: agorafobia, depresión, tipo de comportamiento violento

principalmente en la adolescencia y adultez temprana, trastorno de personalidad disocial. Estos aspectos se tienden a mostrar de manera constante en los dependientes ansiosos que es una de las características principales para el diagnóstico de esta personalidad.

- Dependencia autodestructiva: comportamientos reiterados de sumisión a la pareja o cónyuge que crea una facilidad extrema en la atracción innata de buscar y unirse a personas dominantes, explotadoras y narcisistas que podrían hacerle daño al sumiso. Es importante explicar que el dependiente emocional no busca como fin la autodestrucción no obstante a causa de la deficiente autoestima o por sumirse en una situación de desvalimiento físico o social, se vuelve presa de sentimientos constantes de soledad. Un ejemplo de esto es cuando en la pareja hay una persona que ejerce violencia en contra del otro y el sumiso aguanta todo con tal de no ser abandonado.
- Sociotropía: se trata de un estilo consistente de afecto puro, el cual se sostiene en la necesidad infinita de varias formas de cariño, normalmente se muestra con una sobrevaloración del rechazo que se suele considerar como predictiva y fiable de padecer cuadros depresivos. Esto se suele ver en las parejas en donde el dependiente no expresa sus emociones y de manera inconsciente comienza a entrar en un ciclo de depresión ya que empieza a aislarse y a carecer de comunicación social con los demás, por demostrar el amor incondicional a la pareja, aunque esta misma lo rechace constantemente, es precisamente el rechazo el que lo conduce a la depresión.
- Codependencia: unión y posterior participación en el uso y abuso de sustancias tóxicas, lo cual podría comenzar por una ruptura amorosa y la persona al tener baja autoestima y tendencia amorosa a la subordinación necesite hacer este tipo de cosas con tal de no perder al objeto amoroso, se somete incluso en sus toxicomanías. En este tipo de relación ambos dependen uno del otro para realizar las actividades de la vida cotidiana, como ir de compras, ver televisión, comprar ropa, movilizarse de un lugar a otro, se necesitan para todo.
- Tipo adicción al amor: se manifiesta una necesidad permanente e irresistible de tener pareja sentimental, puede suceder tanto en las relaciones heterosexuales como en las homosexuales;

aquí la persona le da prioridad al objeto amoroso, pero encima de otros fines y esto le hace padecer sintomatología de abstinencia tanto en una adicción real como en una ruptura sentimental. Un ejemplo son las parejas que no pueden estar una sin la otra pues al suceder esto generalmente sienten el síndrome de abstinencia, el cual es real pues incluso genera ansiedad y desesperación al no tener a alguien al lado.

1.1.5. Fases de la superación dependencia emocional

Congost (2015) menciona que el alejarse de personas tóxicas o de una relación tóxica, es algo que no se da de un día a otro, ya que no hay nadie que enseñe como llevar una relación sana, sino que el único modelo que se tiene es el de los padres, y probablemente ese es el modelo que se tendría que seguir. El producto de una dependencia emocional puede llevar a un exceso de baja estima, de un bajo control de las emociones y de la idea de reconocer que algo no está bien en la relación con la pareja, es notorio que estos aspectos causan mucha dificultad al reconocerlos, pero una vez reconocidos se podrá ver que no es tan complicado salir de una relación que causa daño y que se puede superar si se siguen los siguientes pasos:

- **Crear empatía:** pensar en que la otra persona probablemente este mal emocionalmente, al tener que lidiar con una persona que contextualmente se le conoce como acaparadora, es decir a alguien que no deja ni respirar, ni hacer nada solo. Por ende, la persona dependiente tendría que entender que la pareja también tiene una vida propia en la cual no necesita de alguien que le indique todo el tiempo que debe hacer o cuando no lo debe hacer o por qué lo debe hacer. Al momento de entender este concepto el sujeto podrá superar esa faceta de dependiente.
- **Aumentar autoestima:** al momento de hablar de autoestima se hace referencia a cómo se siente la persona es decir si se ama y se acepta tal cual es, se habla de las capacidades y el potencial que cree tener para resolver aquellos problemas y dificultades que la vida le tenga preparadas y también para conseguir aquellos objetivos y metas que se haya fijado. Se debe comprender que la autoestima se construye a partir de la relación que se ha tenido con los padres, pues son los progenitores los que han funcionado de referencia, ya que con algunos de los dos se puede identificar, aprender e incluso admirar y copiar un modelo a seguir.

- **Tomar conciencia:** se refiere a hacer insight de qué es lo que se ha vivido a lo largo de la vida especialmente en la infancia, que sensación hubo, el trato de los padres, si han dado importancia o no, y si eso afecta en la vida adulta y más en una relación sentimental; se debe tener claro que lo que se vive a lo largo de la vida podría influir en mayor o menor grado, no obstante, repercutirá en las actitudes que se tomen al llegar a la mayoría de edad. Se tiene que ser consciente de que tanto el reconocimiento y la desaprobación serán parte fundamental para la formación de la autoestima, por ello es importante que al retroceder y pensar cual fue la razón para ser dependiente emocional, la respuesta podría estar en lo explicado anteriormente y al entenderlo aceptarlo y tomarlo como construcción para salir de ese fenómeno.
- **Tomar responsabilidad:** se refiere a la consciencia del por qué en ocasiones el sujeto siente inseguridad o inferioridad, también el sentimiento de nunca es suficiente, o la razón por la que la persona se vuelve adicto al afecto, a tener a alguien siempre que le acompañe en cada momento para recibir cariño o lo que puede ser peor para evitar la soledad. Cuando la persona logra darse cuenta de todo esto ya no puede seguir con su vida como si nada; en el momento en el que la persona se hace responsable debe reconocer que tendrá que tomar decisiones que serán trascendentales para su futuro.

1.1.6. Relaciones tóxicas

Congost (2014) define relación tóxica como el tipo de relación en el que ambos muestran incapacidad de impedir hacerse daño, esta puede darse tanto en relaciones sentimentales como en amistades o en la misma familia, podría darse por la falta de felicidad en sí mismo, en la que la persona necesita agredir a otro de manera personal por medio de la inseguridad, manipulación, agresividad o celos patológicos, estos signos pueden ser de manera indirecta o directa y deberían de alertar a cualquier persona ya que probablemente se encuentre en una relación toxica. Se presentan aspectos que influyen para llegar a una relación tóxica:

- Deseo en exceso de hostigar al otro, de obligarle a tener relaciones, de agredirlo psicológicamente si no hace lo que se le pide, también se manifiesta en el hecho de expresarse y decir lo que se quiere, lo que se desea y espera debido a que si no se habla de esto se puede llegar a infidelidades.

- La falta de confianza, el no confiar en el otro, genera falta de paz y tranquilidad; cuando no hay confianza se generan conflictos, discusiones, reproches, control, manipulación, entre otros. Se debe indagar si la falta de confianza es debida a una infidelidad o por un problema de inseguridad en sí mismo, lo que es claro es que, si no hay confianza, la relación no funcionara nunca y se convertiría automáticamente en una relación tóxica.
- La necesidad de ser cuidado por otro o cuidar al otro: esto se da en el momento que se necesiten cuidados de manera excesiva por parte del otro, que controle todos los movimientos que la pareja haga, que busque constantemente en los lugares de trabajo o estudio, generalmente esto no aportara paz ni tranquilidad a ninguno de los dos. Si la persona ve que la pareja hace cosas o tiene ciertas actitudes que le hacen daño emocional es muy lógico que no exista amor de parte del otro, por ende, es el manifiesto de una relación tóxica.
- La manipulación; este aspecto es algo que se vuelve fundamental en las relaciones tóxicas ya que la persona tiende a ser manipulativa para todo, desde amenazar, auto agredirse, agredir a alguien más, llorar, entre otros. Por tal razón si se observan estos patrones de manipulación o alguna de las actitudes mencionadas, es claro que se está en una relación tóxica y lo más sano seria alejarse de esa persona por el bienestar emocional y la salud mental propia.

1.1.7. Técnicas para trabajar con la dependencia emocional

Armas y Von (2010) explican que al momento de escuchar la palabra dependencia automáticamente se piensa en alguna adicción a alguna droga, no obstante, esto también se da hacia otro ser humano y no por eso deja de ser una dependencia fuerte y complicada de solucionar y manejar en la mayoría de veces. Constantemente las personas se encuentran atadas a alguien más a la hora de tomar decisiones propias, es por esto que los sujetos no sienten la libertad para actuar como quieran; se ha llegado incluso a perder de vista la idea de que la misma persona es la que se debe responsabilizar por su propia vida y entender que nadie más puede vivirla por él o ella. A continuación, se presentan algunas técnicas para la dependencia emocional:

- a) Técnica rompe lazos: por medio de esta técnica de programación neurolingüística, se romperán las ataduras mentales que hacen vivir sujeto a alguien, se logrará convertir en un individuo responsable. A continuación, se detallan los pasos para llevarla a cabo.
- Pensar en la persona con quien se tiene esa dependencia psicológica y cuya sola presencia cohíba para la toma de decisiones. Puede ser alguien con quien se esté enamorado; pensar en el tipo de lazo que une a la persona con la otra.
 - Cerrar los ojos y pensar que esa persona se encuentra parada frente al sujeto, ver detenidamente, tocarla con la mente e imaginar lo que se siente al tocarla, observar que se siente al tocarla, respirar profundamente, posterior se debe percibir la sensación de estar conectado con esa persona y la relación que hay, si tuviera una conexión con él/ella cual sería la parte del cuerpo donde se encuentra.
 - Ahora mientras se respira profundamente, solo por unos instantes se debe de tratar de liberar esa conexión, cortarla mentalmente, ya sea cadena, lazo o lo que sea que tenga unido a él/ella, luego retirarse para conocer cómo se podría sentir.
 - Pararse frente a esa persona y encontrar la intención positiva que existe y preguntar “¿Qué beneficio tengo con esta dependencia?”.
 - En otra parte se debe colocar el “yo ideal”, tal como se desea ser ya sea seguro, independiente, libre o autosuficiente.
 - Tomar el tiempo necesario para disfrutar de este nuevo vínculo con alguien con quien siempre se podrá contar: con uno mismo, agradecer la compañía y el tiempo personal para sí mismo.
 - Después ver de nuevo a la persona a la que estaba vinculada y ver como el vínculo emocional ya no existe.

- Regresar a la imagen de uno mismo y del yo ideal conectados, poco a poco traer esta imagen a la mente y respirar profundamente e integrarla a el pecho, mantener unos instantes este estado de libertad y seguridad; después de unas respiraciones abrir los ojos.
- b) Técnica cómo despejar mi camino: esta técnica tiene como objetivo el hacer insight y observar que el individuo es el único responsable de marcar el destino que desee. Los pasos que se deben seguir son los que se presentan a continuación:
- Pensar en la persona con la que se tiene esta dependencia mientras cierra los ojos, decirle cuanto se le quiere y la molestia de depender de él/ella.
 - Recordar un momento en el que haya realizado algo por él ya sea de niño como una travesura o algo que decidió hacer en alguna situación específica.
 - Ir a ese lugar, escuchar los sonidos, las sensaciones, tratar de ubicar en que parte del cuerpo se siente más fuerte las sensaciones.
 - Luego regresar, cerrar los ojos e ir a la imagen de la persona de la que se es dependiente, observar detenidamente y respirar, hacer la imagen hacia un lado y alejarla; cada vez que se represente hacerla a un lado para que no obstruya el camino.
 - Posteriormente marcar el camino propio justo frente a sí mismo, visualizar un lugar despejado y lleno de luz, crear en la mente imágenes de la persona a la que se depende, seres queridos, a todos con los que se convive y ver a cada uno y notar que cada quien tiene su propio camino.
 - Con los ojos aún cerrados, ver el camino iluminado y observar cómo se abre en la lejanía y crea nuevas opciones y nuevas rutas por donde seguir.
- c) Intercambio de símbolos: esta técnica consiste en realizar cambios internos con la utilización de símbolos con el fin de que la mente comprenda que la dependencia no es necesaria. Se lleva a cabo con la elaboración de un símbolo por medio de la imaginación es de suma importancia que fluya la imaginación para que la imagen que se adopte no controle a la persona; lo que la

mente proyecte como símbolo será lo correcto, es importante conocer el lenguaje entre el consciente e inconsciente debido a que su centro será el inconsciente. Los pasos para llevar a cabo la técnica son los siguientes:

- Buscar un lugar privado para lograr la concentración necesaria.
- Realizar respiraciones ya sea cuatro por cuatro o diafragmática.
- Se debe pensar en la dependencia, aceptarla y pensar en algún cambio que se desee hacer, ubicarla en alguna parte del cuerpo y darle la forma que quiera, luego ponerle un color, una textura y un tamaño, posteriormente poner la forma frente a la persona y visualizarla bien en todas sus facetas ya que ese será el símbolo concreto de la dependencia.
- Mientras se visualiza empezar con la mente a alejarlo, si se estuviese cerca de una ventana sacarlo por la ventana dejar que flote por el aire como un globo; si hay una pared, permitir que la atraviese e imaginar que flota encima del inmueble donde se encuentra la persona, dejar que flote suavemente encima de la ciudad y que observar que se aleja, finalmente sale del lugar y se lleva este símbolo hasta el mar, allí se deja caer y se observa cómo se hunde hasta el fondo del mar.
- De una manera tranquila se regresa al lugar y se percibe un hueco en ese espacio de donde salió el símbolo, luego pensar en algún valor como respeto y sustituirlo por esa dependencia.
- Luego ponerle a este recurso nuevo una forma, un color y tamaño, observar si se siente a gusto o no de cómo lo elaboró la mente, después ponerlo de donde se sacó el símbolo de la dependencia para llenar ese vacío y lograr el cambio que se quiere.
- Tomar unas respiraciones profundas y la persona debe darse cuenta de cómo se siente. La mente consciente e inconsciente ya dejaron guardado este símbolo, por lo tanto, cada vez que piense en ese símbolo se reforzará la sensación y se podrá notar el cambio.

1.2. Depresión

1.2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la depresión como una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se estima que afecta aproximadamente trescientos millones de personas, esta es distinta de los cambios en el estado de ánimo y de algunas respuestas que se dan por emociones breves en ciertos problemas cotidianos, debido a los diferentes síntomas puede convertirse en un problema de salud grave, generalmente cuando es de una duración larga y puede ser intensa, moderada o grave, y si este fuera el caso podría afectar las áreas laborales, escolares y familiares. En los casos de depresión mayor puede conducir a la persona al suicidio y esta se ha definido como la segunda causa de muerte en personas de quince a veintinueve años.

Calvillo (2014) explica que la depresión es un síndrome, es decir una agrupación de síntomas que pueden existir en conjunto y que de alguna u otra forma dependen de múltiples características, entre las más comunes están: una fatiga fácil y duradera en el aspecto del plano físico y también el intelectual, una falta de interés por realizar las actividades de la vida cotidiana del sujeto, un impedimento físico y psíquico, cambios en el humor en donde predomina más la tristeza, trastornos de la alimentación, del sueño, sexuales, ideas irracionales, ideas de suicidio y una conciencia que generalmente causa mucho dolor al permanecer en ese estado.

1.2.2. Origen de la depresión

Zarragoitia (2011) explica que el origen de la depresión tuvo su creación a lo largo del desarrollo de la humanidad, varios escritores filósofos antiguos escribieron acerca de la depresión pero como melancolía, pues en los tiempos antiguos se le conocía con ese nombre y se redactaron los síntomas en casi todos los registros de la medicina antigua; la palabra melancolía se tomó como un término médico, posteriormente se empezaron a realizar estudios del por qué algunas personas experimentaban sentimientos de tristeza esto con el fin de encontrar el origen de esos síntomas fue entonces cuando Hipócrates realizó los estudios correspondientes en donde explicaba los equilibrios y desequilibrios de los humores en el cuerpo, los cuales eran: sangre, flema, bilis y melancolía. Otro filósofo que hablo de la melancolía fue Areteo pues dijo que la melancolía es una

alteración apirética a la tristeza y pesadumbre”, la cual tiene su causa por la bilis negra, también explicó la comorbilidad que puede existir entre episodios depresivos y maníacos.

Posteriormente se comenzó a hablar de temperamento el cual se entiende como una predisposición que se manifiesta ante situaciones de conflicto provocadas por una idea, un recuerdo o un acontecimiento exterior; es una forma en la que constantemente se reacciona; la persona que tiene características melancólicas suele ser sensible y poco reactiva, no obstante, tiende a guardar por mucho tiempo lo que siente y por esta razón se vuelve pesimista y pasiva. Se empieza a hablar de depresión como término en América ya que algunas narraciones de los conquistadores explican que la depresión en ese entonces solía ser la enfermedad mental más frecuente entre los incas, quienes, por medio de conocimientos profundos de las plantas medicinales y los minerales, utilizaban estas mismas para la sanación de la enfermedad, así como ritos mágicos y religiosos para combatirlas.

En la edad media quienes eran líderes religiosos consideraban que la depresión era causada por posesión de los espíritus malos, esto solía suceder pues en los tiempos antiguos dominaba mucho las reglas impuestas por la religión, la depresión ha sido tratada a lo largo del tiempo con diferentes tipos de remedios en su mayoría sádicos como, por ejemplo: azotes, sangrías, exorcismo y baños, pues fue durante esta época donde este trastorno fue considerado como un demonio que se apoderaba del alma de las personas. Luego de todo esto entro el DSM I e introduce el término de depresión, pero ya como un trastorno en el cual se presentan características y criterios diagnósticos para una mejor evaluación.

1.2.3. Clasificación de la depresión

Es necesario hablar de la clasificación de la depresión pues se necesita conocer las divisiones de esta para entender las características esenciales de cada tipo de depresión y poder diferenciarlas al momento de brindar un diagnóstico clínico, pero también para poder aplicar el mejor tratamiento para poder sanarla. A continuación, se enlistan las clasificaciones de la depresión brindadas por el DSM 5.

- La Asociación Americana de Psiquiatría (2014) en el manual estadístico de los trastornos mentales DSM 5 menciona el trastorno de desregulación del estado de ánimo: se trata de un trastorno en el que predomina una irritabilidad crónica grave y persistente, la cual tiene dos maneras de manifestarse, la primera es tener cóleras frecuentemente, esto generalmente ocurre como respuesta a los niveles de frustración en donde la persona podrá reaccionar de manera verbal o conductual, la segunda manera tiene un estado de ánimo irritable por los niveles de cólera altos.
- Trastorno de depresión mayor: se necesita aprender a distinguir un duelo de una depresión mayor ya que el EDM (episodio de depresión mayor) existe un predominio de un estado deprimido que persiste y también muestra la incapacidad de poder tener felicidad o placer en cualquier actividad que realice; puede tener pérdida de peso, insomnio o hipersomnias, y con mucha frecuencia pensamientos de muerte recurrentes.
- Trastorno depresivo persistente: uno de los rasgos principales de este trastorno es el ánimo deprimido que constantemente está todo el día, todos los días, incluso esto se vuelve rutina y monotonía para la persona que lo padece, tiene que tener una duración de al menos dos años, pero en los niños y adolescentes generalmente es un año el periodo para poder diagnosticarlo, los sujetos con este trastorno explican que su ánimo es demasiado triste o se encuentra por los suelos.
- Trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento: en este trastorno la depresión surge debido a el consumo de alguna inyección o inhalación de alguna sustancia, por ejemplo, drogas, toxinas, medicación psicotrópica u otra medicación; el trastorno se pudo haber creado al consumir dicha sustancia, que a largo plazo podría causar una intoxicación o la sensación de abstinencia y a causa de esto tendrán problemas significativos en el área laboral, social y familiar.
- Trastorno depresivo debido a otra afección médica: el principal rasgo de este trastorno es un periodo de tiempo importante y persistente de estado de ánimo deprimido, o también una disminución que suele ser muy notable de interés o del placer en todas o casi todas las

actividades que el sujeto realice en la vida cotidiana, otro aspecto a tomar en cuenta es el tiempo en que se inició para saber si fue por una afección médica o por otra razón desconocida.

- Otro trastorno depresivo especificado: se aplica a algunas presentaciones en las que suelen haber síntomas predominantes que pueden caracterizar una depresión, las cuales causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral o familiar; pero que de alguna manera no llegan a cumplir con todos los criterios que se necesitan para diagnosticar con depresión.
- Trastorno disfórico premenstrual: la característica esencial es la expresión de labilidad afectiva, disforia y síntomas de ansiedad que se repiten durante la fase premenstrual del ciclo y que están alrededor del inicio del ciclo menstrual o un tiempo después del inicio. Los síntomas pueden ser conductuales y físicos.

1.2.4 Características de la depresión

Chávez y Tena (2018) explican que se puede entender la depresión como un síndrome caracterizado por una tristeza profunda y la inhibición de casi todas las funciones psíquicas, la cual otorga un lugar a una serie de síntomas: físicos, psicológicos, de conducta, cognitivos, asertivos y sociales, entre otros; este trastorno puede tener diferentes características ya que se puede manifestar de varias formas, afecta de manera importante al ser humano y como cada uno tiene una forma de ser única e irrepetible el trastorno se adaptara al sujeto y al estilo de vida que lleve. La depresión es un estado físico holístico, que se compone principalmente por las áreas afectivas, somáticas, cognitivas y conductuales; en la cual la primera mencionada se vuelve la más importante para el diagnóstico de la depresión debido a que determina la génesis y expansión de la misma.

Al hablar de depresión es necesario explicar que la característica más antigua de este trastorno era la melancolía, que surgía de la bilis negra esto con el paso del tiempo se consideró como depresión y antes era definida como el abatimiento anímico de las personas que padecen alguna enfermedad. Actualmente se conocen como características típicas de este trastorno el estado de ánimo decaído, tristeza o sensación de vacío la mayor parte del tiempo y en forma persistente, pérdida del placer,

disminución del interés sexual y social, sentimientos de culpa, preocupaciones económicas excesivas y dificultad para concentrarse.

Este trastorno también se caracteriza por poseer ciertos eventos psicológicos en donde intervienen en conjunto los elementos cognitivos y afectivos, porque aquí la persona empieza a enfrentar un evento que no puede resolver y que comúnmente se ubica en el pasado; la depresión se caracteriza por un conjunto de síntomas en donde domina un estado de ánimo melancólico, aunado a cogniciones abatidas, desmoralizadas y desesperanzadas de sí mismo, del otro y del mundo las cuales tienden a invadir todo el funcionamiento del sujeto en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. La Asociación Americana de Psiquiatría (2014) en el Manual Estadístico de los Trastornos Mentales aborda el tema de depresión en el cual explican detalladamente las características fundamentales que posee cada trastorno, las cuales fueron mencionadas anteriormente.

La depresión también muestra características a nivel físico como diversos dolores en el cuerpo y existe una reducción de la calidad de vida pues la persona ya no quiere salir de casa ni socializar con amigos tanto de la vida cotidiana como del área laboral en donde se desenvuelva, todo esto puede llevar a los sujetos a tener una respuesta inmunológica deficiente, así mismo incrementar enfermedades somáticas, enfermedad de Alzheimer, fracturas óseas, Parkinson, diabetes y enfermedades coronarias; se debe tomar en cuenta que este trastorno se encarga de crear enlentecimiento en la recuperación de cualquier tipo de enfermedad debido a la carencia de glóbulos blancos los cuales se encargan de las defensas del cuerpo pero al tener depresión esta disminuye; es en este grupo en donde las enfermedades suelen aparecer con rapidez y a desaparecer con lentitud.

La depresión también se caracteriza por la experimentación de una ansiedad; esto surge debido a que el sujeto no sabe ni entiende por qué de repente se empezó a sentir así, la mayoría desconoce que puede estar en depresión, por la falta de psicoeducación en el tema pero también por la poca importancia que se le da; no obstante, estos sujetos empiezan a sentir aspectos como sudoración, desesperación, y esto se origina por la incapacidad de dormir, de comer o de simplemente salir con los amigos tanto personales como los compañeros de trabajo.

Otra característica para poder diagnosticar la depresión puede ser una irritabilidad crónica, que tiene que ver con cólera, los cuales pueden ocurrir como forma de responder ante algo ya sea de manera verbal o física en la cual agrede a la persona que tenga más cercana, sin ser esa la intención. Generalmente las personas con depresión no siempre manifiestan conductas como la tristeza, pues en ocasiones también al individuo que tiene el trastorno se le dificulta entender el porqué de los cambios que surgen, algunos continúan y realizan las actividades cotidianas esto puede resultar algo contradictorio con las características comunes pero lo que sucede es que existen mecanismos de defensa en los cuales influye la personalidad, por lo tanto, la persona creará la barrera propia que lo antepondrá para negar que tiene depresión, esto se puede dar de manera consciente o inconsciente.

Belfort, Baghai, Grunze y Sartorius (2010) mencionan otras características de la depresión entre las que se encuentran las características melancólicas que aparecen a una edad mayor en donde se pierde la capacidad de sentir placer hay delirios depresivos y diversos síntomas somáticos a menudo graves; características estacionales, la cual reaparece de forma anual durante el otoño o comienzos del invierno y la primavera, por ultimo características atípicas, en el que la hipersomnia, parálisis melancólica y un patrón de larga sensibilidad a los rechazos interpersonales, se apoderan de la persona y le impide continuar con la vida regular que lleva.

1.2.4. Síntomas de la depresión

García y Palazón (2010) explican que la depresión tiene múltiples síntomas los cuales es necesario conocer pues con la ayuda de estos se puede brindar un mejor diagnóstico y también se puede ayudar a la persona a que se auto evalúe y descifre si está en una situación de depresión para que tome las medidas necesarias y acuda con un especialista, ya sea psicólogo o psiquiatra ya que este le puede decir si padece o no de depresión. A continuación, se detallan una serie de síntomas que se presentan con mayor frecuencia en una depresión.

- Estado de ánimo deprimido, con tristeza y pesimismo, este es el síntoma que engloba la depresión.

- Anhedonia: quiere decir pérdida de placer en algunas actividades que anteriormente solía hacer y le gustaba, pero en la actualidad le da igual o incluso le pueden parecer tediosas.
- Apatía: una falta de ganas para realizar las actividades de la vida cotidiana, aun las más insignificantes, pues la persona siente no poder más.
- Llanto: síntoma predominante en la depresión, la persona en ocasiones no llora, pero si siente la necesidad que hacerlo.
- Sensación de cansancio: esto corresponde al momento en el que la persona siente una mayor fatiga de lo que está acostumbrada y en la cual no hay coherencia con el esfuerzo realizado; cualquier actividad realizada por más sencilla para la persona representa un gran esfuerzo.
- Ideación negativa: la persona se torna pesimista acerca del pasado, presente y futuro, también a sí mismos, con los demás, y más con la familia.
- Dificultades en el sueño: esto suele ser frecuente, y puede ser insomnio es decir la dificultad para dormir, o apnea del sueño, e hipersomnia que es dormir durante muchas horas o todo el día.
- Alteraciones en el apetito: puede ser en disminución hasta llegar a anorexia, o en muy raras ocasiones en una necesidad exagerada de comer, en ocasiones en forma de picoteo y a veces suelen tener más deseo de comer dulce.
- Falta de concentración: generalmente son como despistes, algunas personas lo confunden con falta de memoria, pero no es así; existe un déficit de atención, pero no de la memoria ni de retención de datos.
- Inseguridad: esto se da inclusive en situaciones cotidianas y habituales, en donde es más predominante la poca capacidad para tomar decisiones, incluso en situaciones en las que se es fácil realizar este acto; también una preocupación excesiva y desproporcionada por

situaciones en donde no se amerita la atención necesaria, pueden ser pequeños y sin embargo la persona tiende a exagerarlo, esto puede ser en aspectos económicos, de salud o familiares.

- Menor interés en mantener relaciones sociales y sexuales: lo cual se puede ver en el momento en el que la persona decide aislarse de los demás, incluida la propia pareja sentimental; la persona que está en depresión no habla mucho, no se comunica, aunque puede que eso sea lo que necesite no lo hará saber.
- Deseos de muerte: en las depresiones leves puede manifestarse como una idea de desaparecer como de dormir y no despertar nunca; en cambio en las depresiones mayores pueden intentarlo o llevarlo a cabo.
- Síntomas somáticos: estos pueden manifestarse por medio de dolores o molestias, debido a que no se le encuentra una causa orgánica que justifique el porqué de esos síntomas los dolores pueden ser de cabeza también existen mareos, vértigos, molestias vagas y difusas en la zona torácica.
- Síntomas a nivel neurológico: desde el punto de vista biológico hay una desregulación en los niveles de serotonina la cual es un neurotransmisor que se encarga de contribuir al bienestar y la felicidad así mismo ayuda a regular los ciclos de sueño-vigilia, es por esta razón que es de suma importancia pues cuando la persona padece de depresión predomina la emoción de la tristeza y el insomnio forma parte de este trastorno; la dopamina que proporciona las sensaciones placenteras y por ultimo las endorfinas que son sustancias que se encargan de producir la sensación de felicidad. Todos estos aspectos a nivel neurológico regularmente se encuentran bajos en las personas que tienen depresión.

1.2.5. Medicamento para la depresión

García y Palazón (2010) explican que el tratamiento para la depresión es variado no obstante este no se debe confundir con las técnicas para la depresión. Para brindar el tratamiento adecuado se debe conocer a la persona pues no todos los tratamientos se adaptan a todos y es por esta razón

que se debe conocer bien el historial médico y familiar para poder analizar con detalle y aplicarlo sin dificultad y con exactitud para obtener los resultados que se deseen. A continuación, se enlistan algunos tratamientos para la depresión:

- a) Tratamientos psicológicos: se han realizado estudios científicos en los que lograron crear tres tipos de tratamientos psicológicos o psicoterapia que se han puesto en práctica y es ahí en donde se ha demostrado que son eficaces para tratar la depresión y para evitar que la persona tenga recaídas, entre ellas están: la psicoterapia conductual, la psicoterapia cognitiva y la psicoterapia interpersonal; estas tres formas de terapia son eficientes si se aplican de manera adecuada, pueden hacerse de forma individual o colectiva. Lo ideal es que se lleven a cabo sesiones semanales de 50 minutos, todo esto depende de la gravedad del trastorno depresivo, pues entre más avanzado está más abra que trabajar.

Tabla Núm. 2

Tipos de psicoterapia para el tratamiento de la depresión

Psicoterapia conductual	Psicoterapia cognitiva	Psicoterapia interpersonal
La terapia consiste en aumentar la cantidad y la calidad de actividades y contactos sociales que el consultante ha abandonado, el terapeuta ayuda al paciente a planificar tareas diarias para que recupere el control de su vida.	Consiste en ayudar al consultante a que haga insight y vea como los pensamientos están distorsionados, esto con el fin de que pueda ver la realidad tal cual es y no como el pensamiento le hace creer.	Se centra en el entorno familiar y social, en donde se origina la depresión, consiste en hacer una revisión de los cambios y conflictos que el consultante ha vivido con ellos, se ve el antes y el después para encontrar el foco de tensión y solucionarlo.

Fuente: elaboración propia con base en García y Palazón (2010), pp. 30-40

- b) Tratamientos farmacológicos: estos son los que mayor importancia tienen y existen multitud de psicofármacos antidepresivos que han demostrado ser eficientes; es únicamente usado cuando los síntomas físicos son intensos y los pensamientos suicidas continuos; si el sueño y apetito están muy alterados, la inquietud interna suele volverse insoportable o al contrario existe un agotamiento que deja paralizada a la persona de tal manera que le cuesta pensar y moverse, es ahí cuando es necesario utilizar una medicación antidepresiva que pueda ayudar a estabilizar esos síntomas.

Los antidepresivos utilizados son varios, pero el más actual son los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS), los cuales no causan dependencia ni efectos secundarios, posteriormente están los antiguos que son los tricíclicos, tetracíclicos e IMAO; se debe tener en cuenta que el efecto de estos fármacos no aparecen de forma inmediata, sino que comienzan a hacer efecto a la segunda o tercera semana; la toma debe ser constante y disciplinada si se quieren ver los resultados. Los efectos que puede dar se dividen en dos partes, los positivos y los secundarios, a continuación, se detallan como se manifiestan los efectos:

- Efectos positivos: hay mejora en el sueño, el apetito se regula y se normaliza poco a poco; aumentan las energías y se fortalece la concentración, disminuye la sensación de apatía, lentitud física y mental, reduce considerablemente las sensaciones de inquietud y las crisis de ansiedad, también calma y controla las emociones negativas lo cual hace que mejore la sensación de bienestar.
- Efectos secundarios: estos pueden aparecer en cualquier medicamento, no obstante, cada persona tiene una recepción diferente a estos, pero si al iniciar a tomar el anti depresivo se experimentan intensos vómitos, dolores de cabeza, o algún otro síntoma fuera de lo normal es necesario informar de inmediatamente al psiquiatra. Entre los efectos secundarios más comunes están: temblor o inquietud, subidas o bajadas de tensión sanguínea que pueden causar taquicardia o mareo, sequedad de boca, estreñimiento o retención de la orina, visión borrosa, somnolencia, sensación de náusea o vómitos, disminución o retraso del deseo sexual, de la excitación o del orgasmo.

1.2.6. Técnicas psicoterapéuticas para la depresión

Armas y Von (2010) explican que la depresión es un trastorno que se puede manifestar en múltiples formas, es considerada una enfermedad, por lo tanto, es necesario tener la ayuda de un médico; no obstante, la programación neurolingüística suele ser de gran ayuda para combatir los síntomas que en este trastorno se presenta. La depresión tiende a ser más propensa en personas con baja autoestima, negativas, sensibles a las críticas, pero también la pérdida de un ser querido, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio cotidiano que no se desee puede ocasionar depresión; lógicamente los factores genéticos, psicológicos influyen de manera significativa para desarrollar este trastorno. A continuación, se enlistan técnicas para la depresión:

- a) Técnica del contraste: el objetivo de esta técnica es contrastar la gravedad de lo que el sujeto piensa y vive, para que encuentre la proporción correcta entre estas dos situaciones; no se pretende minimizar el problema sino buscar una alternativa para restar peso a ciertas dificultades que se suelen experimentar como cargas insostenibles imposibles de manejar, ya que vivir con este trastorno imposibilita al sujeto a actuar de manera adecuada. En base a esto se presentan los siguientes pasos a seguir para la realización de la técnica.
 - Pensar en el problema que lo lleva a estar en depresión.
 - Luego pensar en algunas personas que han podido salir adelante entre múltiples dificultades mucho más grandes que las que otros afrontan en su actualidad y llevar esa imagen a la mente.
 - Mantener conservada la imagen en la mente de esas dificultades o penas que son mayores a las de la persona, confrontar el problema y compararlo con el de otros que son muchos más graves.
 - Al momento de confrontar la situación con la de los otros sujetos se tiene que respirar profundamente y reconocer que el problema es menor comparado con el de los demás.

- Seguir con la respiración y contrastar la situación de las otras personas hasta que surjan sentimientos de aliento, alivio o entusiasmo de seguir adelante.
- b) Viajar a mi pasado: el objetivo de esta técnica es poder darse cuenta de los recursos que se poseen para adquirirlos e implementarlos en el presente con vista al futuro. Con base a esto se presentan los siguientes pasos a seguir para la realización de la técnica.
- Se comienza por preguntar a sí mismo cual es la situación problemática que causa depresión actualmente y los sentimientos hacia eso.
 - En un papel debe dibujar el sujeto como se siente.
 - En el suelo marcar una línea imaginaria de tiempo, el sujeto debe colocar el presente, pasado y futuro, pone un papel en cada sitio y coloca el dibujo en donde marco el presente y lo debe de dejar ahí.
 - En donde se encuentre debe visualizar la situación por la que pasa y respirar profundamente y buscar que recursos posee ya sea como tranquilidad, tolerancia, flexibilidad, entre otros y cuáles de esos necesita para ocupar el problema y para que la depresión desaparezca.
 - Cuando se tenga definido el recurso debe entrar a la línea de tiempo en el presente mientras respira profundamente.
 - Debe voltear lentamente hacia donde se encuentra el pasado y debe comenzar a caminar hacia él y revivir situaciones en donde empleó ese recurso a lo largo de la vida, tendría que encontrar por lo menos tres o cuatro situaciones de esas y en cada una debe detenerse y respirar profundamente, revivirlas y escucharlas.
 - Al momento de finalizar se debe girar hacia el presente y volver a pasar en silencio por esos momentos lentamente recogerlos en una bolsa imaginaria, respirar profundamente cada vez que lo haga.

- Detenerse en el presente, dejar la bolsa por un momento y tomar el dibujo que había realizado y romperlo, tiene que dejar los pedazos fuera de la línea de tiempo.
 - Luego voltea a ver el futuro y si está satisfecho con el mismo quedarse con algo de lo que recolecto, debe dar un paso al futuro y lanzar el contenido de la canasta o bolsa de la línea del tiempo.
 - Por ultimo regresar al presente, voltear al pasado y agradecer por todos los recursos que le pertenece debe dar un paso hacia enfrente y salir de la línea del tiempo con los recursos que utilizó.
- c) Técnica del yo recuperado: el objetivo de esta técnica es detectar el detonador del estado de depresión y eliminarlo con una imagen positiva de sí mismo. Es necesario utilizar la imagen creada cada vez que se necesite; este ejercicio es muy recomendable en caso de que la depresión se dispare por algún acontecimiento especial que haga que se repita o por alguna presencia o ausencia de alguien que se haya convertido en estímulo reacción. Con base a esto se presentan los siguientes pasos a seguir para la realización de la técnica.
- Se debe pensar específicamente que es lo que dispara el estado de depresión ¿Qué es conducta o situación lo dispara? ¿Cuál es la razón por la que hay depresión? ¿para qué sirve deprimirse?
 - Luego pensar qué sucede específicamente antes de que se dispare ¿Cuál es la imagen desencadenante que precede inmediatamente a la aparición de la reacción negativa?
 - Hay que agrandar la imagen y hacerla brillar, ¿Qué se siente al ver esta imagen de esa manera, que provoca y que piensa?
 - Es necesario moverse físicamente y pensar ¿Cuál sería la imagen positiva de sí mismo para afrontar esa situación de manera asertiva con una conducta sana? Es necesario fabricar la imagen ideal de sí mismo. Esta imagen debe ser totalmente atractiva para sí mismo y debe

reflejar a la perfección el cambio que se quiere realizar. Luego se le recomienda al consultante que vea cómo actúa, cómo se mueve, qué piensa y decirle que eso lo debe hacer entender que hay otra manera de actuar ante la misma situación.

- Luego se debe pensar qué recursos necesita para manejar la situación como flexibilidad, seguridad, tolerancia, confianza, paciencia, valor, fe, entre otros.
- Analizar o recordar alguna situación en la que se haya manejado una situación similar y en la que los resultados hayan sido positivos. Es necesario cerrar los ojos y viajar en el tiempo a cada una de esas situaciones, una por una, y revivirlas completamente, respirar profundamente y detenerse unos segundos para experimentar la sensación agradable que produce.
- Se debe regresar a la imagen ideal y colocar las fotos a un lado. Después darse cuenta de que esos recursos han estado ahí durante toda la vida, son los que ya poseen, que los ha manejado y que son los que ratifican que la imagen ideal es posible.

Las relaciones sociales y sentimentales forman parte esencial de la vida de las personas pues el ser humano es social por naturaleza, por ello es de suma importancia conocer cómo la dependencia emocional y la depresión logran desarrollarse y afectar la vida de las personas al momento de tener una relación sentimental. Como conclusión la dependencia emocional y la depresión son fenómenos a los que se les debe prestar la atención necesaria ya que al mantenerse en un nivel bajo las personas podrán tener una buena salud mental y la capacidad de poder relacionarse con los demás sin necesidad de depender o que les afecte el hecho de que esté o no la persona presente, también a valorarse y a crear una autoestima alta, lo cual no permitirá el abuso de poder o la manipulación de alguien más.

II. Planteamiento del Problema

Es importante hablar de dependencia emocional y depresión ya que son aspectos que afectan la vida cotidiana del ser humano al no ser detectados tempranamente debido a que estos pueden llegar a convertirse en trastornos mentales que de alguna u otra forma pueden alterar las áreas que complementan al sujeto como la laboral, social, familiar o personal.

Es un tema poco estudiado en el campo de la psicología, por lo tanto, es necesario conocer de qué manera la dependencia emocional y depresión suele manifestarse en mujeres, debido a que estos factores podrían afectar la vida de las mismas, ya que al no poseer una autonomía propia hará que la persona carezca de un buen manejo de las emociones y una sana relación sentimental tanto con sí mismo como con los demás, en los aspectos que van desde la amistad hasta una relación de pareja.

Es notable que no hay suficiente información que hable sobre estos fenómenos como lo es la dependencia emocional y la depresión quizá por la falta de conocimiento y de manejo de estrategias de intervención psicológica, pero también porque la salud mental es algo que la sociedad deja por última instancia; esto se puede notar en las noticias transmitidas por cualquier medio en el que día a día explican las tasas de suicidio, algunas causas y razones que conllevan a las personas a tomar este tipo de decisiones; por esta razón es necesario hallar por medio de la investigación si las mujeres tienen dependencia emocional y depresión; pues al hacerlo se podría ayudar a la sociedad a tener una mejor salud mental y desarrollo de la independencia tanto de manera individual como de manera colectiva.

El estudio que se presenta es importante porque ayuda a saber sobre la dependencia emocional y depresión en mujeres mayores de edad tanto solteras y casadas, debido a que la edad no es algo que suele tener suma importancia para este tipo de trastornos, sin embargo, la prevalencia se da a la mayoría de edad según la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales en el DSM V. Esta investigación resulta ser fundamental pues lo que se pretende es buscar herramientas para que las personas sean capaces de tomar decisiones por ellas mismas y no busquen siempre la aprobación de otros sujetos que los lleve a ser dependientes emocionales, también porque según la Organización Mundial de la Salud (2020)

la depresión es un trastorno mental que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, explican que este trastorno es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga general de morbilidad y suele presentarse más en el género femenino que en el masculino, en el peor de los casos puede llevar al suicidio. Al no prestársele la atención necesaria se podría en un futuro ver una sociedad llena de diversas patologías por lo tanto esta investigación tiene como finalidad aportar estudios más actualizados que ayuden a mejorar la salud mental en las personas.

La psicología como ciencia busca analizar el porqué del comportamiento del ser humano y de la misma manera poder armonizar mente, cuerpo y alma, es debido a esto que surge la inquietud y la necesidad de estudiar a profundidad los fenómenos de dependencia emocional y depresión en las mujeres ya que de esta forma se podría contribuir a conocer la prevalencia e incidencia de estos dos fenómenos a estudiar Razón por la cual se presenta la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los hallazgos descritos en la literatura científica sobre dependencia emocional y depresión en mujeres?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

Describir los hallazgos encontrados en la literatura científica sobre dependencia emocional y depresión.

2.1.2. Objetivos específicos

- Identificar las características de dependencia emocional en mujeres.
- Establecer las manifestaciones conductuales de la depresión en mujeres.
- Clasificar técnicas para la dependencia emocional y depresión en mujeres.

2.2. Variables o elementos de estudio

- Dependencia emocional
- Depresión

2.3. Definición de variables

2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Dependencia emocional

García (2013) define dependencia emocional como el estado de carácter semi-permanente en que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta de autonomía sentimental o intelectual, precisan de la atención de otro u otros individuos, de compañías importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, de forma repentina en la infancia, en la juventud, o en la etapa adulta por cualquier situación que llevase a una pérdida sentimental.

Depresión

Monteso (2016) define que la depresión es un trastorno de afectividad que expresa una claudicación psíquica y neurológica del sujeto y se manifiesta a través de síntomas psíquicos como la tristeza, desmoralización, desinterés, pérdida de la autoestima, llanto y síntomas somáticos como la anorexia, astenia, pérdida de peso, trastorno del sueño, dolores e inhibición; la depresión es un trastorno del afecto, la cual se divide en diferentes tipos entre los cuales está la depresión mayor, este tipo se da por la falta de interés por la vida, la persona experimenta un temperamento irritable, que pasa de severo a leve y puede durar hasta dos semanas. La depresión mayor hace referencia a un estado de ánimo de intensa tristeza y desánimo con pérdida de interés de todas las actividades que realiza el sujeto.

2.4. Alcances y límites

La investigación se basó en mujeres comprendidas entre las edades de 17 a 75 años y se logró hallar que tanto la dependencia emocional como la depresión son más prevalente en las mismas y que las dos afectan las áreas cognitivas y emocionales. Se establecen como límites la poca información sobre la comorbilidad de dependencia emocional y depresión, la carencia de estudios sobre dependencia emocional, debido a que el enfoque estaba dirigido hacia las parejas cuando no solamente es así, sino que puede originarse en cualquier de tipo de relación.

2.5. Aporte

A Guatemala el beneficio de generar conocimiento nuevo y profundizar en estos temas para ver de qué manera se puede prevenir o acompañar con terapia psicológica, misma que es fundamental y necesaria para poder sanar este tipo de enfermedades mentales, con el fin de tener un estilo de vida saludable física y emocionalmente. Como resultado la sociedad es la primera en disfrutar de una adecuada higiene mental ya que se generaría menor violencia y menos tasas de suicidio o femicidio.

A la Universidad Rafael Landívar, la facultad de humanidades y futuros profesionales para que más adelante utilicen esta información como herramienta para fomentar el conocimiento, para estudios posteriores y así mismo para la prevención y promoción de una óptima salud mental al tener presente que la dependencia emocional y la depresión son dos fenómenos, a los cuales hay que dar atención psicológica para el adecuado rendimiento en las diferentes áreas que forman parte de la vida del ser humano y que de ello depende en gran medida el tomar las decisiones correctas, tener buenas relaciones sociales e interpersonales y la capacidad de afrontamiento ante las diversas situaciones que se le pueden presentar a la persona conforme el tiempo transcurra.

III. Método

3.1. Sujetos

La investigación se hizo con en base estudios previamente realizados con mujeres las cuales se encuentran entre las edades de 17 a 75 años, tanto a nivel nacional como internacional, de diferentes creencias religiosas, con un estado socioeconómico medio, que están en una relación de pareja o solteras.

3.2. Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, posteriormente se escogió uno para la presente investigación.
- Aprobación del tema a investigar: por medio de la realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: mediante la consulta de revistas científicas, boletines, tesis, la utilización de internet, entre otros.
- Elaboración del índice: con base en las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, y el recurso de internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio de la investigación científica de la literatura que permitan la operacionalización de variables y objetivos planteados.

- Investigación de documentos relacionados al tema a indagar por medio de google académico y la biblioteca virtual de la Universidad Rafael Landívar.
- Recolección de la información y análisis de resultados para la elaboración del capítulo IV Análisis de Resultados.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación realizado relacionado a los objetivos planteados.
- Referencias: basadas en los lineamientos de las normas APA.
- Elaboración del resumen: síntesis del contenido de investigación en base a los resultados.

3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología

Hernández, Méndez, Mendoza y Cuevas (2017) explican que la investigación exploratoria tiene como objetivo examinar un tema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o que no se ha abordado antes. Sirven para familiarizar con situaciones que no se conocen o se sabe poco, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras o proponer afirmaciones y postulados. Los estudios exploratorios determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones para examinar relaciones potenciales entre variables. Es un método más flexible, amplio y diverso.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) explican que el diseño de revisión sistemática implica detectar, consultar y obtener bibliografía y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar el problema de investigación; la revisión debe ser selectiva ya que cada año se publican múltiples artículos en revistas académicas y periódicos, libros y otras clases de materiales sobre las diferentes áreas de conocimiento.

Guerrero y Guerrero (2010) explican que la investigación de enfoque descriptiva es aquella que describe situaciones, contextos y fenómenos en la que se pretende dar a conocer los detalles que se manifiestan mediante los actos de las personas, también se encarga de recolectar información necesaria, para analizar cómo se dan los fenómenos y posteriormente describirlos y exponerlos por medio de los resultados que se obtienen durante la investigación; en este tipo de investigación no se manipula ninguna variable, sino que solo las describe e interpreta. Para efecto de la investigación, se utilizará una temporalidad de diez años y se utilizaron tesis de origen nacional e internacional.

IV. Análisis De Resultados

Figura núm. 1

Ruta de investigación Dependencia Emocional

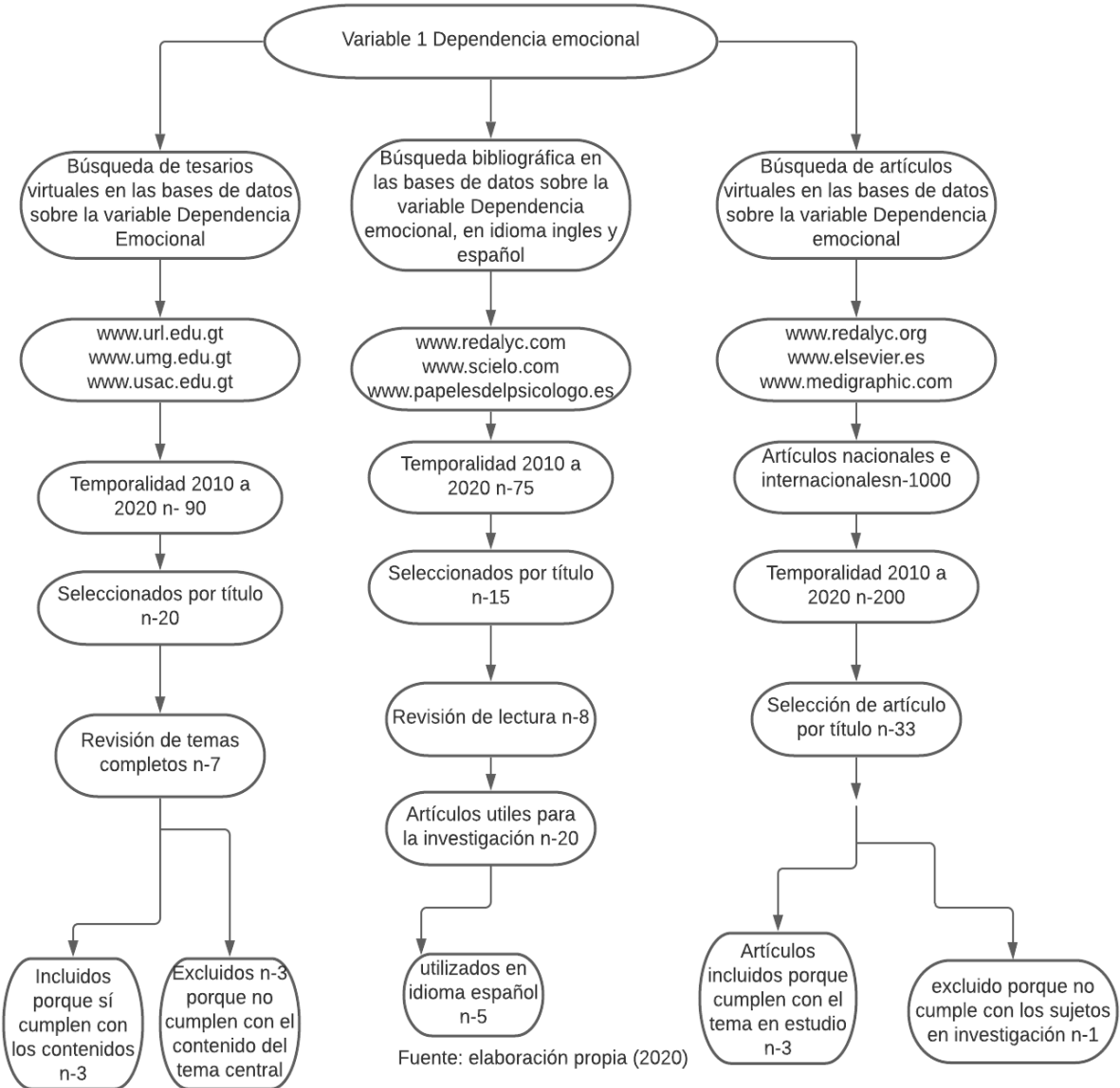
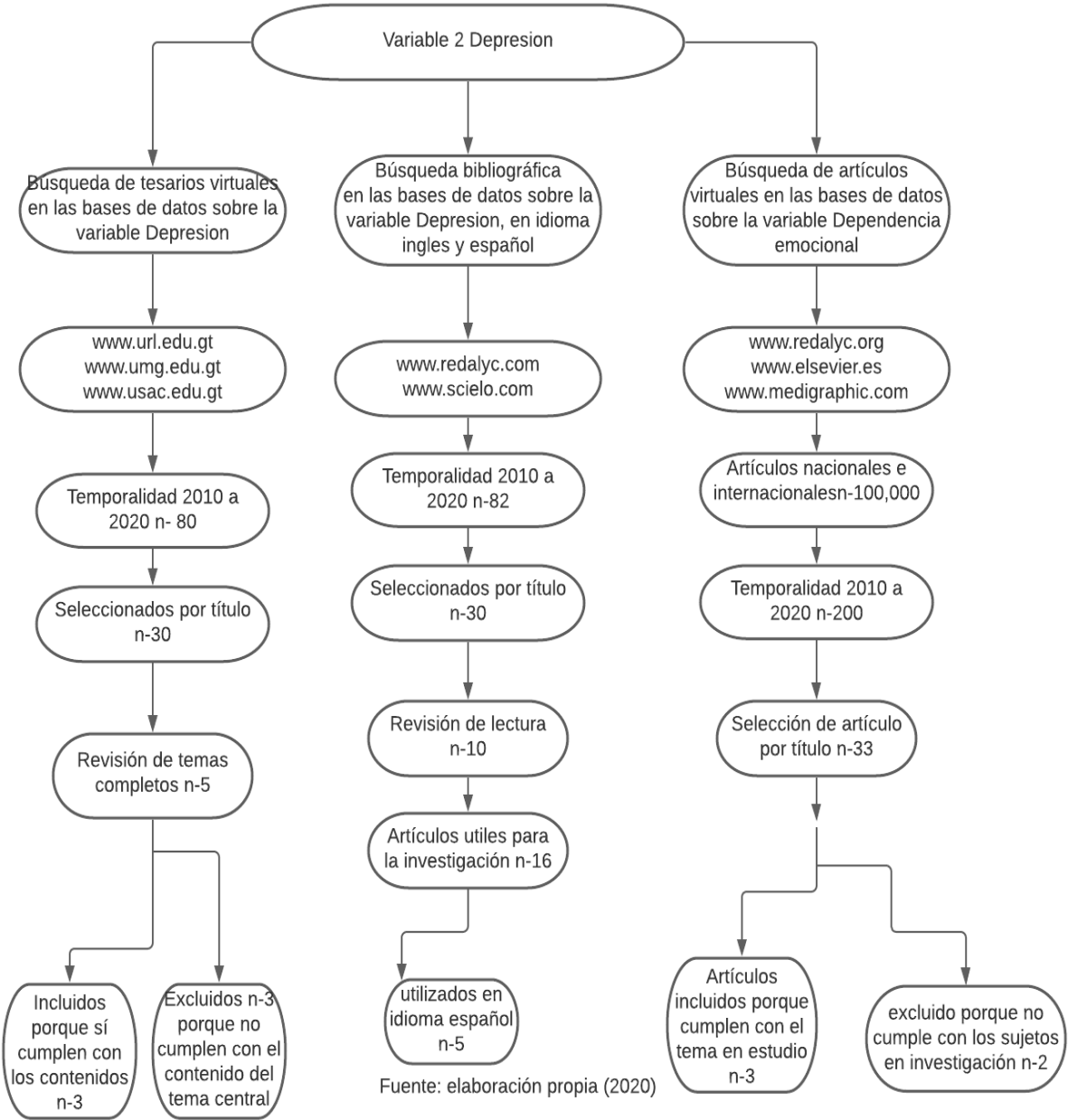


Figura núm. 2

Ruta de investigación Depresión



V. Discusión

Con base al proceso de investigación que se realizó por medio de antecedentes, marco teórico y búsqueda en las diferentes plataformas de internet que existen, se verificó que hay estudios que hablan de la comorbilidad que existe entre dependencia emocional y depresión tanto a nivel nacional como internacional; en donde se ha querido averiguar cuáles son los hallazgos principales que desde la literatura científica se pueden contemplar relacionados a la dependencia emocional y la depresión como también identificar cuáles son las características y las manifestaciones conductuales que tienen las mujeres que presentan estas condiciones psicológicas.

Mientras se procuraban alcanzar estos objetivos se pudo citar a García (2013) quien define la dependencia emocional como un estado de carácter semi-permanente en que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta de autonomía sentimental o intelectual, precisan de la atención de otra u otras personas, de compañías importantes para realizar actividades básicas de la rutina. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, de forma repentina en la infancia, en la juventud, o en la etapa adulta por cualquier situación que llevase a una pérdida sentimental. Pues evidentemente la persona dependiente emocional siempre necesitará de alguien para poder validar el sentido de la vida de sí mismo.

Con la investigación exhaustiva realizada se pudo verificar lo que Castelló (2012) menciona pues define la dependencia emocional como patrones constantes de necesidades emocionales que no han sido satisfechas por sí mismo y que se intentan cubrir de manera inadecuada con otras personas, esto puede darse por experiencias negativas vividas desde la infancia que dejan una marca en la vida; esta forma de actuar normalmente se visualiza en relaciones de amistad o de pareja, ya que el tema central del dependiente emocional se basa en los sentimientos y lo demuestra de una manera intensa pero espera y verifica la importancia que le da el otro. Generalmente el sujeto dependiente emocional se caracteriza por aferrarse subjetivamente a las personas con quienes se relaciona, desea que las demás tenga esa actitud hacia ellos y está en constante búsqueda aprobación. Lo expuesto anteriormente confirma que la dependencia emocional se basa en esa incapacidad de no encontrar sentido de vida en sí mismo esto conducirá a la persona a buscar de

manera constante que alguien más llene esas carencias afectivas personales que por sí mismo se le dificulta llenar.

Es importante tomar en cuenta que tanto las características como las manifestaciones conductuales de la dependencia emocional y la depresión, tienen un origen diferente en cada persona, pues el factor desencadenante no será el mismo en todas las mujeres; es decir mientras que en algunas la depresión podría comenzar por la muerte de un amigo o familiar, para otras empezaría por el maltrato recibido de la pareja, no obstante, respecto a los síntomas, éstos son los mismos y es justamente ahí donde radica el punto de partida de la investigación a fin de explicar la forma en que los mismo se desarrollan en las féminas.

Con respecto a la depresión se hallaron datos importantes como los que la Organización Mundial de la Salud (2020) menciona en el que define a la depresión como una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se estima que afecta a aproximadamente trescientos millones de personas, esta es distinta de los cambios en el estado de ánimo y de algunas respuestas que se dan por emociones breves en ciertos problemas cotidianos, debido a los diferentes síntomas puede convertirse en un problema de salud grave, generalmente cuando es de una duración larga puede ser intensa, moderada o grave, y si este fuera el caso podría afectar las áreas laborales, escolares y familiares. En los casos de depresión mayor puede conducir a la persona al suicidio y esta se ha definido como la segunda causa de muerte en personas de quince a veintinueve años.

Es necesario dejar claro que la depresión es un trastorno mental del estado del ánimo y Monteso (2016) lo afirma pues define la depresión como un trastorno de afectividad que expresa una alteración psíquica y neurológica del sujeto y se manifiesta a través de síntomas psíquicos como la tristeza, desmoralización, desinterés, pérdida de la autoestima, llanto y síntomas somáticos como la anorexia, astenia, pérdida de peso, trastorno del sueño, dolores e inhibición; la depresión es un trastorno del afecto, la cual se divide en diferentes tipos entre los cuales está la depresión mayor, este tipo se da por la falta de interés por la vida, la persona experimenta un humor que no responde, que pasa de severo a leve y puede durar hasta dos semanas. La depresión mayor hace referencia a un estado de ánimo de intensa tristeza y desánimo con pérdida de interés de todas las actividades que realiza el sujeto.

Para poder encontrar hallazgos si las mujeres han padecido de dependencia emocional, se buscó información por medio de literatura científica aprobada, para esto fue necesaria la intervención de autores guatemaltecos, quienes anteriormente han realizado estudios en los que el enfoque ha sido identificar niveles, causas y rasgos de dependencia en mujeres. Entre los que se menciona a Aldana (2018) quien logró identificar por medio de una escala de Likert los rasgos de dependencia emocional en 30 mujeres estudiantes y que se encuentran en una relación de pareja; explica y menciona qué es la dependencia emocional y cómo esta se desglosa en varios aspectos entre los cuales se encuentra la ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención; estos aspectos fueron de suma importancia pues en base a ellos se realizó el estudio, en los cuales los resultados más altos con los que se identificaron las mujeres fue la expresión afectiva de la pareja, miedo a la soledad, búsqueda de atención, es decir que la mayoría posee rasgos de dependencia emocional la cual tiene síntomas similares a los de una adicción. Por lo que recomienda la intervención del proceso terapéutico para poder sanar y tener una mejor calidad de vida.

Por su parte Salguero (2016) explica cuáles son las posibles causas de la dependencia emocional y si el tener baja autoestima, miedo a quedarse sola y presión de tener pareja son indicadores para padecer de esta enfermedad, este estudio fue realizado con 123 mujeres que se encuentran en las edades de 16 a 35 años; comenta que el apego es uno de los primeros indicios para crear dependencia emocional, también las características que tiene una mujer que ama demasiado es decir más de lo normal y cuáles son las consecuencias de todo esto; según la autora las mujeres que aman demasiado tuvieron problemas de infancia y cuando ya están en una relación de pareja hacen todo lo posible porque no las dejen. Concluye que los sujetos de estudio si tienen rasgos de dependencia emocional, pero en un estado leve, ya que el tener una autoestima alta ayuda a no padecer este fenómeno y con respecto a los otros indicadores no son relevantes para crear una dependencia emocional. Por lo que recomienda que para evitar que esto se convierta en una dependencia es necesario acudir a terapia psicológica.

Ortega (2019) menciona que tanto mujeres como hombres son propensos a padecer dependencia emocional, para ello explica como el afecto se puede ver involucrado en esto ya que se conforma por tres factores que son sentimientos, emociones y pensamiento, lo cual de manera implícita

demuestra la relación con la dependencia emocional, al involucrarse en esta ideas, pensamientos y emociones evidentemente, para realizar el estudio necesito de 45 sujetos de ambos género que se encontraban entre las edades de 25 a 50 años y que estaban en una relación de pareja; explica la importancia de encontrar los niveles de dependencia emocional para conocer datos actuales. La autora menciona que tanto mujeres como hombres tienen niveles altos de dependencia, puede ser por la cultura, religión, o ideas que influyan para permanecer en relaciones que no son sanas. Es de suma importancia identificar estos aspectos pues influyen de manera significativa en las relaciones interpersonales.

Entre otros autores que respaldan que la depresión suele afectar más a mujeres que a hombres se encuentra Sagarminaga (2010) que en el estudio realizado refiere que la depresión en mujeres de 20 a 35 años suele afectar de manera significativa después de dar a luz a un hijo; esto porque las mujeres experimentan cambios hormonales, físicos y emocionales, que las hacen propensas a padecer depresión post parto. Es interesante porque en Guatemala según esta tesis hay índices significativos de depresión y muchas mujeres los desconocen, ya que la salud mental en nuestro país es escasa y no toman en cuenta que los niños que nacen de madres que padecen de este trastorno suelen ser más introvertidos y les cuesta socializar desde los 18 meses, (según el autor en esta etapa suelen demostrarlo), ya que la madre le transmite inseguridad, soledad, aislamiento, tristeza y sentimientos de inferioridad.

Méndez (2019) argumenta que la depresión puede afectar a las mujeres reclusas las cuales se encuentran en las edades 18 a 65 años, ya que independientemente del acto que hayan cometido, son seres humanos por lo tanto merecen ser valorizadas y respetadas por la sociedad en lugar de excluirlas, el hecho de estar presas no las hace ser inmunes a padecer depresión y tener ideas suicidas; es interesante ya que el autor muestra una realidad nacional y explica cómo no se cumplen los derechos humanos en nuestro país; se debe tomar en cuenta que las mujeres son más propensas a padecer depresión según varias investigaciones, y esto puede aumentar aún más si la persona esta privada de su libertad pues las áreas que generalmente acompañan a la persona son: social, emocional y conductual. Explica que las mujeres que no reciben visita son más propensas a tener ideación suicida, mas no depresión al igual que el grupo que recibe visitas.

Allara (2013) expone que las mujeres que se encuentran entre las edades de 20 a 30 años que tienen Síndrome de Ovario Poliquístico o no tienen, de igual forma les puede afectar e influir el padecer de depresión y ansiedad debido a que las que sí tienen el síndrome presentan cambios hormonales que dañan el físico y el interior ya que desregulariza todo y como consecuencia les trae una baja autoestima, acné, un índice de masa corporal elevado e irregularidades que van desde dificultad para quedar embarazada a abortos espontáneos. Llega a la conclusión de que las mujeres que tienen el síndrome si tienen una de probabilidad de 196% de padecer ansiedad y depresión alta en cambio las que no padecen de este síndrome tienen grados de moderado a leve.

La investigación realizada revela que desde ya hace varios años se ha estudiado acerca del desarrollo tanto de la dependencia emocional como de la depresión y se ha logrado averiguar que estos pueden tener diferentes inicios que van desde el apego seguro en el caso de la dependencia emocional y la herencia en la depresión; aspectos que ayudan a entender el desarrollo de cada uno de estos fenómenos. También se encontró que las características de la dependencia emocional en mujeres son distintas pues se entiende que cada persona tiene personalidad diferente asimismo que el nivel socioeconómico no importa o si está o no en una relación de pareja. Explica que las manifestaciones conductuales de la depresión más comunes son: dejar de hacer actividades que antes hacía el sujeto con regularidad, cambios en el estado de ánimo y falta de apetito. Por lo tanto, aunque se basó en mujeres esta investigación es necesario mencionar que puede afectar a ambos géneros, pero según estudios hay más prevalencia en mujeres. De igual forma es necesario proporcionar técnicas para ayudar a salir de estos fenómenos que a largo plazo pueden perjudiciales para la persona ya que los pueden conducir al suicidio.

VI. Conclusiones

- Se logró hallar que la dependencia emocional no está catalogada como trastorno mental y es por esa razón que son pocos los estudios encontrados, así mismo se descubrió que va muy relacionada al miedo a la soledad, que afecta tanto en una relación amorosa como en una de amistad y que la prevalencia es más en mujeres que en hombres. Los hallazgos de la depresión revelan que también es más propensa en las féminas y que se puede originar por diversos factores tales como la ansiedad, cambios hormonales debido a problemas del ciclo menstrual, dependencia emocional, pérdida de algún familiar o amigo, violencia y en algunos casos por la privación de la libertad.
- La depresión se puede manifestar en primera instancia con un estado de ánimo triste en donde la persona empieza tener una falta de energía para llevar a cabo las actividades que comúnmente realiza, el sujeto se aísla de las amistades y comienza a tener ciertos desbalances en las áreas que conforman la vida personal. La depresión puede causar problemas a nivel fisiológico como dolores de cuerpo y a nivel cognitivo genera ideas que pueden conducir a la persona a la muerte pues lo que desea es llegar al suicidio. Un individuo con depresión no siempre actuará triste y llorará todo el tiempo, se debe observar minuciosamente los actos mencionados anteriormente.
- El poner a la pareja como prioridad absoluta ante todo, el querer tener deseo constante de estar con la pareja, la tendencia a la exclusividad en las relaciones, la idealización del compañero, poseer una personalidad sumisa, tener miedo o pánico al abandono y una baja autoestima son características específicas de la dependencia emocional, mismas que ayudaran a identificar si de alguna u otra manera se padece de esta condición psicológica y así fomentar la autoconciencia en las personas para que estas puedan establecer vínculos saludables.
- Es indispensable que se brinde ayuda psicológica en caso de padecer alguno de estos fenómenos; en el caso de la dependencia emocional es necesario acudir con un profesional de la salud mental para que aplique las técnicas correspondientes y resuelva el problema; por su parte la depresión al ser catalogada como un trastorno del estado del ánimo, resulta

imprescindible la intervención de un psiquiatra para que pueda medicar al paciente y el acompañamiento de psicoterapia para poder salir del trastorno.

- Tanto la dependencia emocional como la depresión afectan de manera negativa significativa la calidad de vida de las personas, pues desestabilizan las áreas personales, familiares y laborales; como consecuencia los individuos comienzan a tener conductas autodestructivas que resultan no ser beneficiosas para la integridad física y mental por lo que es indispensable la ayuda de un psicoterapeuta para evitar o sanar estas condiciones psicológicas.

VII. Referencias

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 412-437. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007>.
- Aldana, I. (2018). *Rasgos de Dependencia Emocional en mujeres estudiantes de dos instituciones educativas en Zacapa, Guatemala*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus San Luis Gonzaga, S.J. de Zacapa Obtenido de file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/depen.pdf.
- Allara, M. (2013). *Ansiedad y depresión y su relación con el síndrome de ovario poliquístico APROFAM agosto, septiembre 2013 Guatemala*. Obtenido de file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/Allara-Maria%20depre%20new.pdf.
- Armas L. y Von. C. (2010). *Manual de Tecnicas de PNL de estrategias PNL*. Edicion por Daniel Saiz.
- Asociacion Americana de Psicología. (2014). *DSM 5 Manual diagnosticos y estadístico de los trastornos mentales*. España, Editorial Médica Panamericana.
- Barracas, J. (2015). Una forma de dependencia emocional: El Síndrome de Fortunata . *Papeles del Psicólogo* , 145-152. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2570.pdf>.
- Belfort, E. Baghai, T. Grunze, H. Sartorius, N. (2010). *Agentes antidepressivos y otros tratamientos para los trastornos depresivos* Editorial Medica AWE S.A.
- Calvillo, F. (2014). *La depresión entre mitos y rumores*. Biblioteca Nueva S.L. Madrid. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/106641?prev=as>.

Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional* . Corona Borealis.

Chavez, K y Tena, E. (2018). *Depresión, manual de intervencion grupal en habilidades sociales*. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/3979>.

Congost, S. (2015). *Cuando amar demasiado es depender*. (15ª ed.), Editorial Planeta S.A.

Congost, S. (2014). *Quien te quiere no te hara llorar, autoestima y relaciones tóxicas*. Copyright Recuperado de <https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/QUIEN TE QUIERE NO TE HARA LLORAR.pdf>.

Fernández, C. Baptista, P. y Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.) Editorial McGraw Hill.

Gabriel, I. (2013). *Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer* . (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar , Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Hernandez-Iliana.pdf>.

Garcia, S. (2013). *Características y necesidades de las personas en situación de dependencia* . McGraw Hill España . Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/rafaellandivar/titulos/50237/?prev=as>.

Guerrero, G. y Guerrero, M. (2014). *Metodología de la Investigación, serie integral por competencias*. Grupo Editorial Patria. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/40363?prev=as>.

Guerrero, S. (2014). *Depresión en mujeres de 35 a 50 años*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landivar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Guerrero-Silvia.pdf>.

- Hernández, R. Méndez, S. Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de Investigación*. Editorial McGraw Hill.
- May, D. (2010). *Codependencia, la dependencia controladora la dependencia sumisa* . Desclee de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.nett/es/ereader/rafaellandivar/47643?prev=as>.
- Medina, A. Moreno, M. Lillo, R. y Guija, J. (2016). *La dependencia emocional, aspectos jurídicos y psiquiátricos*. Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. Recuperado de https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf.
- Méndez, M. (2019). *Nivel De Represión e Ideación Suicida En Reclusas De Un Centro Preventivo de Mujeres De La Ciudad De Guatemala*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala de la Asuncion Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/Mendez-Manuela.pdf>.
- Monteso, M. (2016). *La depresión en las mujeres* . Publicacions Universitat Rovira i Virgili . Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/rafaellandivar/titulos/54822?prev=as>.
- Morales, A. (2018). *Dependencia emocional en mujeres estudiantes de carreras universitarias con una relación de pareja* . (tesis de licenciatura). Universidad Mariano Galvez, Campus Central, Guatemala. Recuperado de <https://glifos.umg.edu.gt/digital/98128.pdf>.
- Ortega, I. (2019). *Dependencia Emocional y Afecto*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/depen%203.pdf>.
- Palazón, P. y García, J. (2010). *Afronta tu depresión con psicoterapia personal*. Editorial Desclee de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.nett/es/lc/rafaellandivar/titulos/47922?prev=as>.

- Pérez, L. (2016). Depresión: carcelera de vidas . *Revista de Investigación Scientia*, vol.5, num.1, octubre Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-02292016000100002&lng=es&nrm=iso.
- Reyes, S. (2018). *Dependencia emocional e intolerancia a la soledad*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Reyes-Sulma.pdf>.
- Riso, W. (2013). *Guía practica para vencer la dependencia* . Phronesis SAS . Recuperado de http://www.instituto-integra.com/wp-content/uploads/2017/05/guia_practica_para_vencer_la_dependencia.pdf.
- Riso, W. (2012). *Desapegarse sin anestesia*. Planeta Colombia S.A. Recuperado de <https://st3.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/745722?profile=original>.
- Rueda, M. (2018). Depresión en la mujer . *Revista Colombiana de Cardiología* vol. 25, enero, pp. 59-65. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-pdf-S0120563317302723>.
- Sagarminaga, F. (2010). *Nivel de Depresión en Etapa Postparto*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/tesis%20depresion,.pdf>.
- Salguero, K. (2016). *Rasgos De Dependencia Emocional De Mujeres Estudiantes De Licenciaturas Psicología Clínica Y Psicología Industrial De La Universidad Rafael Landívar* . (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala de la Asuncion Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Desktop/LINKS%20CAP%204/depen%202.pdf>.

Vazquez, A. (2013). Depresión. Diferencias de Género . *Revista Medigraphic*, vol. 3, num. 17, julio Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2013/mul133p.pdf>.

Zapeta, S. (2019). *Dependencia emocional y ansiedad* . (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landivar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Zapeta-Silvia.pdf>.

Zarragoitía, I. (2011). *Depresión generalidades y particularidades*. Ciencias medicas. Recuperado de http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/pt/Acervo_files/depression-cuba.pdf