



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA HOMBRES  
DE 18 A 23 AÑOS, EN LA PAREJA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ELIZABETH SANTOS RUIZ**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCIA**

**ORIZABA, VER.**

**2014**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# *Agradecimientos*

*A mis padres porque debido a su esfuerzo, dedicación, cariño y principalmente apoyo he llegado hasta aquí. Gracias a ustedes por impulsarme a lograr mis metas y estar siempre a mi lado guiándome en mi camino porque con su ejemplo adquirí valores que forman parte de la persona que soy ahora.*

*A la Psic. Anabel Villafaña por brindarme parte de su tiempo, orientando, apoyando y corrigiendo durante estos meses en la realización de este trabajo.*

*A mis profesores que a lo largo de estos últimos cuatro años de estudio contribuyeron en mi formación académica mediante su enseñanza.*

*A mis amigas que han estado conmigo en todo momento para apoyarme y darle ese toque especial a la convivencia estando en la Universidad, la cual se convirtió en una gran amistad.*

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	6
<i>CAPÍTULO I</i> .....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1 Descripción del problema.....	12
1.2 Formulación del problema.....	13
1.3 Justificación del problema .....	13
1.4 Formulación de hipótesis .....	15
1.4.1 Determinación de variables.....	15
1.4.2 Operacionalización de variables .....	16
1.5 Delimitación de objetivos .....	16
1.5.1 Objetivo general .....	16
1.5.2 Objetivos específicos .....	17
1.6 Marco conceptual.....	17
1.6.1 Concepto de dependencia emocional .....	17
<i>CAPÍTULO II</i> .....	19
MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA .....	19
2.1 Antecedentes de la ubicación. ....	19
2.2 Ubicación Geográfica.....	21
MARCO TEÓRICO.....	22
3.1 Fundamentos teóricos del desarrollo del varón adulto joven. ....	22
3.1.2 Estadios en la vida del varón propuesta por Levinson .....	24
3.2 Fundamentos Teóricos del Amor. ....	26
3.2.2. Fisiología del amor .....	28
3.2.3 Teorías del amor .....	34
3.3 Fundamentos teóricos de la Pareja.....	36

3.3.1 Tipos de relaciones de pareja .....	38
3.4 Primeras figuras de apego .....	41
3.5. Fundamentos teóricos de la dependencia emocional .....	43
3.5.2. Diferencia entre dependencia emocional y codependencia .....	45
3.5.3 Etiología de la dependencia emocional.....	47
3.5.4 Personalidad dependiente.....	49
3.5.5 Objeto de elección del dependiente .....	51
3.5.6 Tipos de dependencia emocional.....	52
3.5.7 Vínculos por fases.....	54
3.5.8 Causas de la dependencia.....	57
3.5.9 Diferencia entre relación normal y dependiente .....	61
3.6 Medición de la dependencia emocional .....	61
3.5.1 Cuestionario de dependencia emocional (Lemos y Lodoño, 2006).....	61
3.5.2 Escala de Dependencia Interpersonal (Hirschfield, Klerman y Gough, Tzeng, 1993).....	62
3.5.3 Escala de Dependencia Específica en la pareja. Spouse Specific Dependency Scale (Rathus y O'Leary, 1997).....	63
CAPÍTULO IV .....	67
PROPUESTA DE TESIS .....	67
4.1 Contextualización de la propuesta. ....	67
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	67
CAPÍTULO V .....	91
DISEÑO METODOLÓGICO .....	91
5.1 Enfoque de la investigación .....	91
5.2 Alcance de la investigación .....	91
5.3 Diseño de la investigación .....	92
5.4 Tipo de investigación .....	92
5.5 Delimitación de la población o universo .....	92
5.6 Selección de la muestra.....	93

5.7 Instrumento de prueba .....	93
CAPÍTULO VI .....	95
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	95
6.1 Datos generales .....	95
6.2 Confiabilidad y validez de la escala .....	101
6.3 Punto de corte.....	103
6.4 Correlación.....	103

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de dependencia emocional nos referimos a la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones y a pesar de no ser considerado como un trastorno o patología representa una gran problemática, pudiendo dar origen a otros trastornos como la depresión e incluso el suicidio.

Al estar destinados a relacionarnos con nuestros semejantes como característica exclusiva del ser humano todos llegamos a experimentar ese sentimiento llamado amor, sentimiento que provoca emociones placenteras y desagradables según sea la situación y tipo de relación que se tenga.

Actualmente al hablar de amor es muy común se piense en aquel que implica la pérdida de límites en donde se pierden la identidad para convertirse en uno, una especie de simbiosis, buscando llenar vacíos emocionales con la pareja mediante la sensación de éxtasis y euforia que se presentan durante el enamoramiento. Lo cual, aunque podría ser visto por la sociedad como algo normal y parte del enamoramiento, con el paso del tiempo conlleva a relaciones disfuncionales en donde se acepta el sometimiento, falta de respeto y maltrato para evitar el sentirse solo, surgiendo así la dependencia emocional, esa incapacidad para poder hacer uso nuestra autonomía y libertad.

Tomando en cuenta lo anterior se realiza un trabajo teórico buscando profundizar en el tema de la dependencia emocional afectiva hacia la pareja en base a estudios e investigaciones científicas, lo que permite realizar un inventario para identificar los niveles de dependencia hacia la pareja en hombres.

En el capítulo uno se describe la problemática y justifica el porqué es importante este tema, así como el planteamiento de las variables, hipótesis y objetivos.

El capítulo dos consta de la descripción de la ubicación y antecedentes geográficos donde se realizó la investigación. En el marco teórico correspondiente al capítulo tres se habla sobre conceptos y teorías del amor, relaciones de pareja y todo lo relacionado con la dependencia emocional como características, tipos, causas e investigaciones realizadas en base a ello. También se hace referencia al enfoque cognitivo el cual es el usado para tratar este tema.

En el capítulo cuatro correspondiente a la propuesta de tesis se encuentra el inventario para poder identificar los niveles de dependencia emocional en la pareja para hombres, junto con su manual de aplicación.

El enfoque de la investigación, alcance, diseño, población y selección de la muestra se describen en el capítulo cinco, finalmente los resultados obtenidos de la investigación explicados mediante graficas, así como la confiabilidad y validez del instrumento después de la aplicación del inventario se explican en el capítulo seis.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema.

Las relaciones de pareja representan un aspecto importante en nuestra vida debido a la influencia que ejerce en cada uno de nosotros en determinado momento, y si bien todos los seres humanos buscamos establecer lazos con los demás, debemos ser capaces de controlar el impacto que nos causa tanto a nivel físico como emocional.

Al hablar de dependencia emocional existente una gran tendencia a relacionarlo como algo exclusivo o más propenso a presentarse en mujeres sin embargo, los hombres aunque no de igual manera pueden llegar a presentarlo a lo largo de sus relaciones, con la diferencia de que tienden a ocultarlo más o expresarlo mediante la agresividad, dominación e incluso violencia, convirtiéndose en algo poco sano para ambos miembros de la relación, existiendo una gran distorsión y continua necesidad de afecto.

Representando así una gran problemática no solo para la persona que lo vive al sentirse insatisfecho durante sus relaciones y con una constante tendencia a presentar ansiedad, miedo e incluso depresión ante la idea del

abandono y soledad, sino también para su pareja la cual sufre las consecuencias de dicha dependencia.

Al ser considerado por algunos autores como una nueva adicción provocando un deterioro social, familiar y personal es preciso que quien lo sufre sea capaz de reconocer que tiene un problema y buscar una adecuada solución, ya que el considerar a la otra persona como algo imprescindible para salir adelante y condicionar su felicidad en base a ello se pierde la autonomía y libertad.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿El inventario de dependencia emocional en hombres heterosexuales de 18 a 23 años en la pareja cumple con las cualidades psicométricas requeridas para identificar el nivel de dependencia emocional hacia la pareja?

## **1.3 Justificación del problema.**

Respecto al concepto de dependencia emocional existe poca información confiable sobre su verdadero significado y lo que implica, ya que son pocos los artículos científicos que hablen sobre ello y pocos autores que lo mencionen, además de que se suele hacer un mal uso de este término al

confundir dependencia con codependencia, trastorno de personalidad por dependencia, apego, entre otros.

Si bien existen algunas pruebas para medir dependencia emocional como la Spouse Specific Dependency Scale creada por Rathus y O'Leary y el Inventario de Dependencia Interpersonal de Hirschfeld están más enfocadas en identificar violencia conyugal y rasgos de trastorno de personalidad por dependencia, por lo cual se han hecho adaptaciones de estas pruebas en países como Colombia, Perú y España obteniendo resultados elevados de presentarse dependencia entre la población que se usó como muestra con diferencias significativas en cuanto al género ya que las mujeres reportaron mayores puntuaciones en la sub-escala búsqueda de atención.

Dichas diferencias podrían estar influenciadas por un patrón cultural que percibe los comportamientos demandantes de afecto y miedo a la soledad como algo femenino lo cual lleva a los hombres a reprimirlo o expresarlo de diferente forma y en algunas ocasiones es aceptado por la sociedad al considerarse la dominación y control como un patrón masculino.

De acuerdo a otras investigaciones respecto a la dependencia emocional, se menciona que está asociada con episodios de depresión mayor ante las pérdidas y con la mala calidad de relación de pareja, por lo que la probabilidad

de aparición de un trastorno depresivo mayor se estableció entre 10 y 25 veces más alta que en una población normal. (Cano, 2006, En: Lemus & Lodoño, 2007).

La dependencia emocional también está asociada con el suicidio Bornstein y O'Neill (2000, En: Lemus y Lodoño, 2006) encontró altas puntuaciones del índice de suicidio en hombres y mujeres a los cuales aplicaron el Inventario de Dependencia Interpersonal y la escala de Dependencia Oral de Roschach.

Por lo cual es necesaria la investigación e identificación del perfil de personas que presentan o pueden llegar a presentar dependencia emocional.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

El inventario de dependencia emocional en hombres heterosexuales de 18 a 23 años si cumple con las cualidades psicométricas requeridas para identificar tendencias dependientes en la pareja.

##### **1.4.1 Determinación de variables.**

Variable independiente la presencia de dependencia emocional en hombres.

Variable dependiente la elaboración de un inventario para medir dependencia emocional.

#### 1.4.2 Operacionalización de variables.

Variable	Teórica	Operacionalmente
Dependencia emocional	Necesidad afectiva que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.	Lo que respondan en el inventario
Inventario	Conjunto de ítems reagrupados en escalas destinadas a evaluar.	Responder el inventario

#### 1.5 Delimitación de objetivos.

##### 1.5.1 Objetivo general

Realizar un inventario para identificar el nivel de dependencia emocional en hombres de 18 a 23 años en la pareja.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Elaborar un inventario para medir dependencia emocional en la pareja
- Identificar el nivel de dependencia que puede llegar a presentar un hombre
- Determinar y describir las características psicométricas del inventario de dependencia emocional.
- Determinar un concepto claro e información científica de lo que implica la presencia de dependencia emocional.

### **1.6 Marco conceptual.**

#### **1.6.1 Concepto de dependencia emocional**

Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas.

#### **1.6.2 Concepto de pareja**

Se define como dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de distinto género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente. Es un espacio propio que excluye a otros, pero que interactúa con el entorno social.

#### **1.6.4 Concepto de apego.**

Vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza ya que esto proporciona seguridad, consuelo y protección.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Antecedentes de la ubicación.**

La investigación se realizó principalmente en dos instituciones Universitarias, el Instituto Tecnológico de Orizaba y la Facultad de Ingeniería.

El Instituto Tecnológico de Orizaba cuyo director general es el Ing. Rogelio García Camacho es una institución de educación superior orientada al desarrollo de la ciencia y la técnica mediante la formación de recursos humanos y la investigación en dichas áreas, para el fortalecimiento económico y social de México.

Depende de la SEP a través de la DGEST. Se encuentra en la ciudad de Orizaba con dirección en Avenida Oriente 9 No. 852 Emiliano Zapata. Cuenta con una oferta académica de ocho ingenierías y cinco maestrías, es de carácter público, con 5028 alumnos.

## **Misión**

Contribuir a la conformación de una sociedad más justa, humana y con amplia cultura científico tecnológica, mediante un sistema integrado de educación superior tecnológica, equitativo en su cobertura y de alta calidad.

La Facultad de Ingeniería se fundó el 8 de noviembre de 1978 para satisfacer la demanda de profesionales en la licenciatura de Ingeniero Mecánico Electricista requeridos por las industrias establecidas en la región de Córdoba, Orizaba y Cd. Mendoza. Contando con el personal docente administrativo y manual indispensable. Cuyo director de la facultad es el Mtro. Gerardo Leyva Martínez.

Cuenta con una oferta académica de cinco Ingenierías en Eléctrica, Industrial, Mecánica, Mecatrónica y Civil. Ubicada en Calle 16 de Septiembre Núm. 100 Cd. Mendoza Ver.

## **Misión**

Formar egresados con responsabilidad ante cualquier actividad que realicen en su vida personal y profesional, con compromiso en dar cumplimiento a las leyes aceptadas en la sociedad, reglamentos y normas de las organizaciones donde participe, creatividad para la generación de tecnologías, productos, metodologías y sistemas innovadores para satisfacer las necesidades de la sociedad y mejorar la calidad de vida, respetando, observando, atendiendo y manifestando cortesía hacia la dignidad humana.

## 2.2 Ubicación Geográfica.

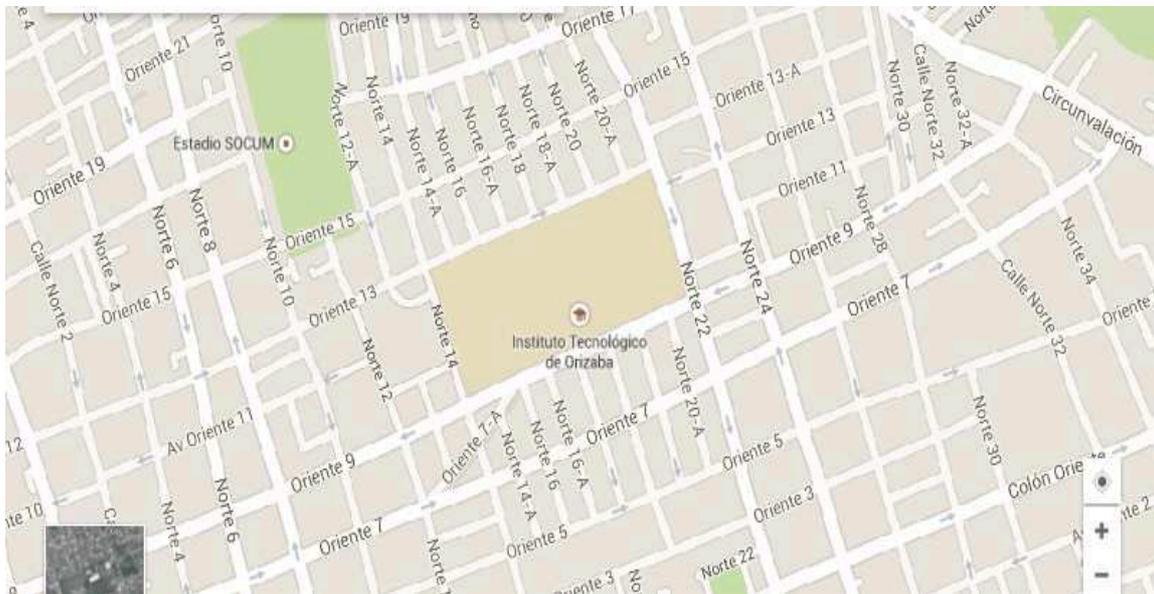


Ilustración 1. Ubicación Instituto Tecnológico de Orizaba

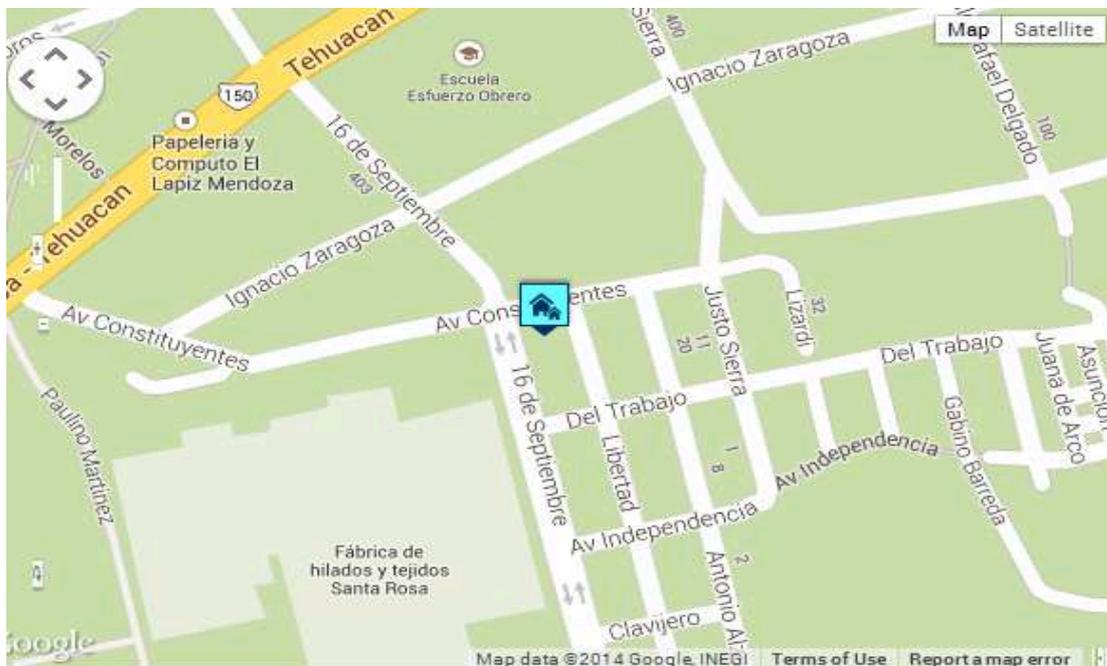


Ilustración 2. Ubicación Facultad de Ingeniería

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Fundamentos teóricos del desarrollo del varón adulto joven.**

Esta etapa está comprendida aproximadamente de los 18 a 25 años como lo mencionan algunos autores, mientras que otros la definen como edad adulta temprana que comprende de los 20 a 40 años (Papalia, 2001).

Durante esta etapa el individuo aunque no ha llegado al equilibrio de la adultez, el joven es más reflexivo y analítico, tiene ideas e iniciativas propias, es capaz de dirigirse más objetivamente a la realidad, sus valores empiezan a tener jerarquía y asume conciencia sobre las consecuencias de sus actos. Alcanza su máxima nivel de vitalidad, fuerza y resistencia.

Respecto al desarrollo físico, durante la juventud el funcionamiento de los órganos, el tiempo de reacción, la fuerza, habilidades motoras y la coordinación sensorio motora son óptimos los cuales se menciona irán en deterioro de manera paulatina.

Cabe mencionar que en lo referente al desarrollo cognoscitivo algunos teóricos mencionan que las capacidades intelectuales alcanzan su máximo nivel al finalizar la adolescencia entre los 20 y 25 años, lo cual puede tener un origen biológico.

Gisela Labouvie-Vief (1984. En: Papalia, 2001) señala que la madurez cognoscitiva se caracteriza por el compromiso y la responsabilidad, además de la adquisición para tomar decisiones de manera independiente.

Schaile (1986, En: Papalia, 2001) considera que el rasgo distintivo del pensamiento de los adultos es el uso flexible de la inteligencia en diversas etapas del ciclo vital. Divide el pensamiento en cuatro etapas: periodo de adquisición, periodo de realización, de responsabilidad social y reintegrativa.

Algunos investigadores han examinado las etapas o periodos respecto a necesidades personales y expectativas sociales dando origen a periodos basados en conflictos o “crisis” las cuales se menciona llegamos a experimentar durante la juventud.

Para Havighurst (1953, En: Papalia, 2001) la adultez es una serie de periodos en los que hay que realizar algunas tareas del desarrollo. Durante la juventud estas tareas se basan sobretodo en elegir pareja, aprender a vivir con el cónyuge, formar una familia, criar hijos, administrar el hogar y comenzar a trabajar.

Erickson (1959, En: Papalia, 2001) menciona que la tarea más importante es resolver la crisis de intimidad frente al aislamiento, en donde la intimidad la define como el establecer relaciones con otra persona, relaciones estrechas y mutuamente satisfactorias.

### **3.1.2 Estadios en la vida del varón propuesta por Levinson.**

Otra de las investigaciones realizadas sobre el desarrollo del adulto fue la de Levinson (1978,1986) el cual identifico tres periodos principales en el ciclo de vida del varón adulto en la que cada una comprende un periodo de duración aproximada de 15 a 20 años.

Descubrió que la maduración y el ajuste dependen del crecimiento en una etapa la cual llamo noviciado que abarca de los 17 a 33 años, en esta fase distingue tres periodos: transición a la juventud (de los 17 a los 22 años) ingreso en el mundo de los adultos (de los 22 a los 28 años) y la transición de los treinta (de los 28 a los 33 años).

Cabe mencionar que este autor señala que para lograr un ingreso pleno en la vida adulta, el joven habrá de dominar cuatro tareas del desarrollo:

Definir un sueño: el aspecto más importante del sueño es la capacidad de inspirar los esfuerzos actuales, en donde el joven comienza a estructurar su vida adulta en formas realistas y óptimas. Levinson (1978) considera que quienes luchan por cumplir por lo menos un aspecto de su sueño tienen más posibilidades de experimentar una sensación de realización.

Encontrar un mentor: es alguien que les inculca seguridad en sí mismos al compartir su sueño y aprobarlo, su función principal es facilitar la transición de la relación entre progenitor e hijo al mundo de los compañeros adultos. Debe ser paternal y autoritativo, pero a la vez bastante empático para establecer vínculos de compañerismo.

Forjarse una carrera: además de los aspectos mencionados anteriormente también se debe forjar una carrera que abarca toda la fase del noviciado a medida que trata de definir su vocación.

Establecer la intimidad: las relaciones íntimas se forman a partir de que el individuo se conoce mejor a sí mismo y aprende a relacionarse con las mujeres. Una relación primaria con una mujer "especial" como la define el autor satisface

una necesidad similar al vínculo entre principiantes y mentor. Esta mujer puede facilitar el cumplimiento de los sueños del joven, favorece al mundo de los adultos alentando las esperanzas y tolerando su conducta dependiente u otras limitaciones.

Los jóvenes son maduros en cuanto a crecimiento y desarrollo psicológico, sin embargo son diferentes a personas mayores, al ser inexpertos en el mundo de los adultos, en el cual entran con entusiasmo, dinamismo y creatividad, además de mantener una gran facilidad para el cambio lo que facilita su aprendizaje y aprehensión de conocimientos e información, lo cual es reflejo de su activa participación social. Mancilla (2000).

### **3.2 Fundamentos Teóricos del Amor.**

Parece ser que uno de los aspectos más importantes en la vida del ser humano, es la búsqueda constante de amor y relaciones interpersonales, ya que es un ser social por naturaleza, lo cual conlleva a tener diferentes relaciones a lo largo de su existencia, con familia, amigos y pareja.

Con los demás, saciamos nuestras necesidades, desde la de seguridad, que es tan fundamental, hasta aquellas de crecimiento y de realización personal.

Todos necesitamos lazos íntimos que nos permitan conocernos, comprendernos y apoyarnos mutuamente, estos lazos íntimos implica dar y recibir lo cual nos hace crecer como individuos y satisfacer nuestras necesidades de ser independientes y realizarnos.

Uno de estos los lazos íntimos que se crean es el de la pareja, un elemento sustancial en las relaciones de pareja es el amor, el cual es un tema del que escuchamos hablar constantemente y existe gran diversidad de teorías en base a ello al ser uno de los sentimientos más profundos y complejos que experimentamos, haciéndonos sentir las emociones más placenteras o desagradables a lo largo de nuestra vida.

El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006)

Respecto al amor verdadero se dice que está basado en la confianza, en el respeto a la libertad, y autonomía del otro, no manipula, ni controla, simplemente inspira a compartir nuestra vida con el ser que amamos. (Jaramillo, 2009).

Un concepto de amor real se plasma en la frase “el amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra inevitable soledad”; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego).

Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir la vida con la persona que nos atrae, cada persona debe ser una unidad (Gikovate, 1996 En: Barrios y Pinto 2008)

Labonté ,( 2007) expresa que el modo en que hemos aprendido a amar y a ser amados, marcara todas nuestras relaciones amorosas, desde la adolescencia hasta la edad adulta ya que todos tenemos un condicionamiento amoroso el cual hace de nosotros seres que huyen de impulsos amorosos, personas dependientes a nivel afectivo e incluso sedientos eternamente de afecto.

### **3.2.2 Fisiología del amor.**

Estar enamorado produce ciertas reacciones químicas así como efectos hormonales en el cuerpo que nos produce un estado emocional especial, durante años el estudio el amor estuvo a cargo de antropólogos, sociólogos y psicólogos pero a nivel fisiológico existían pocos estudios hasta hace algunos años.

Para estudiar la química del amor se dividió en cuatro etapas, tres de las cuales son comunes al amor y amistad, la ultima es exclusiva para el enamoramiento o amor erótico.

### *1º Etapa: Primera impresión*

Encontrar a la persona que nos atraiga es el primer paso y es una responsabilidad atribuida al sentido de la vista pero también entra a través del olfato. Esta afirmación se debe al descubrimiento de sustancias, que atraen o repelen a ciertos animales, llamadas feromonas, moléculas de bajo peso que son lo suficiente volátiles y resistentes como para viajar por el aire distancias cortas en humanos o largas como en los animales.

Hoy está comprobado que los seres humanos poseemos feromonas contrario a lo que se creía anteriormente, las cuales son secretadas por las glándulas sudoríparas de la axila y sobre todo, por la piel de la entrepierna. La composición formada produce el llamado aroma humano y cada uno tenemos una combinación especial. Constantemente, los receptores olfativos del órgano vomeronasal del ser humano reciben diferentes mezclas de feromonas sin que le llamen la atención, hasta que el aroma de la persona adecuada comienza a ser inquietante en un proceso que no es percibido de forma racional.

Esta mezcla específica se distingue de las demás porque la señal en el receptor olfativo genera una agitación y se tiene la necesidad de buscar con la vista el origen de dicha perturbación.

Cuando se produce el contacto visual, una descarga eléctrica pone al cerebro en un estado especial que despierta un conjunto de células en el sistema límbico, que secretan una sustancia conocida como feniletilamina (FEA).

*2º Etapa: atracción (primera fase neuroquímica)*

La feniletilamina se esparce por todo el cerebro y produce el sentimiento llamado amor. Inicialmente produce un estado de semi-inconciencia, en el cual se suspenden todas las acciones cerebrales: la vista que generalmente es periférica, se vuelve central, enfocada en el objeto causante del caos; se pierde el oído y el habla: no hay sensación térmica en la piel ni equilibrio y se perturba la coordinación de ideas y movimiento. Al dejar de oír solo se distinguen sonidos internos como las palpitaciones o ruidos intestinales. Sin embargo nuestro cerebro no puede quedarse así, todo el caos dura menos de un segundo.

Para recuperar el control, el cerebro secreta dopamina o norepinefrina, ambos neurotransmisores que estimulan al hipotálamo, este último se comunica químicamente con la hipófisis, de ahí a la tiroides, luego al páncreas, las glándulas suprarrenales y en el caso de las mujeres con los ovarios, en los hombres con los testículos.

Al final de la comunicación química ocurre el cierre de vasos sanguíneos, venas y arterias periféricas, aumento de presión arterial, ligero aumento de temperatura, escalofríos, sudoración principalmente en cara y manos, aumento de frecuencia respiratoria y como consecuencia suspiros.

Después se genera un aumento de glucosa en la sangre, dilatación de pupila y contracción de estómago e intestino lo que se interpreta como “mariposas en el estómago” todo junto forma lo conocido como arrebato sentimental.

### *3º Etapa: afecto o enamoramiento*

Al concluir el primer encuentro el cerebro debe controlar el caos que se formo, nivelando las sustancias que fueron secretadas, por lo que se activan calmantes como endorfinas y encefalinas, los cuales se producen para tranquilizar los órganos alterados provocando tranquilidad, calma, gozo y alegría.

Después de todos estos procesos químicos se produce oxitocina la cual es conocida como “el péptido del amor” o “sustancia del abrazo” responsable de generar la urgencia de la sensación táctil, es decir, el contacto directo con la persona amada.

#### *4° Etapa: Pasión (fase neuroendocrina)*

En algunos animales como cisnes, gansos y lobos existe una hormona llamada vasopresina o péptido de la fidelidad. Esta provoca que después del encuentro sexual, permanezcan juntos en cada ciclo de apareamiento.

Aunque los humanos secretamos esta hormona, no lo hacemos en cantidad suficiente y de manera constante, lo cual deja abierta la opción de buscar otras parejas. Las civilizaciones monógamas como la nuestra lo son en base a relaciones intelectuales no bioquímicas. Factores como la religión, la moral, las leyes y principalmente la inteligencia influyen en mantenernos con la misma pareja toda la vida, lo cual revela que la vida en pareja es un ejercicio intelectual.

La atracción bioquímica de la primera fase neuroquímica, puede durar de dos a tres años, la combinación de la segunda fase neuroquímica y la fase neuroendocrina puede durar cuatro años más.

Al finalizar estos ciclos químicos-biológicos, que suman alrededor de siete años, la relación se vuelve fundamentalmente racional, sin olvidar que puede seguir existiendo atracción química, pero impulsada por otras fuerza conocida como costumbre. Lo cual indica que la pasión involuntaria de amar se pasa a la voluntad de amar.

Una vez concluido estos ciclos bioquímicos producidos en el cerebro solo nos queda la razón y la voluntad de querer continuar en la relación, pero si esto no es suficiente, no queda otra opción que buscar quien reviva nuevamente la compulsión de éxtasis. (Flores, 2008).

Algunos autores señalan distintos tipos de amor, en donde están involucrados distintos tipos de neurotransmisores. Por lo general se comienza el enamoramiento con una etapa de deseo y la función de esta etapa es la motivación a buscar unión sexual. Esta etapa esta mediada por concentraciones de andrógenos y estrógenos.

La etapa del amor romántico se genera por la concentración elevada de dopamina, la cual produce euforia, aumento de energía, gran concentración así como motivación y una conducta orientada hacia el objeto de respuesta emocional, en este caso la persona por la cual se siente atracción.

La actividad de la norepinefrina está relacionada con una gran hiperactividad, insomnio, pérdida de apetito, temblor, taquicardia, ansiedad y miedo, las cuales son respuestas físicas típicas en esta etapa. La serotonina es otra sustancia involucrada en el amor romántico, la cual de acuerdo a estudios se sabe que concentraciones disminuidas de esta sustancia están involucradas en patologías psiquiátricas como el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Una característica importante del enamoramiento es el pensamiento obsesivo hacia la persona amada, lo cual se relaciona con el hecho de que los amantes estén gran cantidad de tiempo pensando en la persona de quien están enamorados.

Al concluir la etapa del amor romántico, comienza a presentarse otro tipo de amor, lo cual es llamado la etapa de apego, esta mediada por concentraciones de vasopresina y oxitocina que contribuyen a la fusión y cercanía de apego, estas sustancias químicas son segregadas en mayor cantidad durante el orgasmo. (Garza, 2010)

### **3.2.3 Teorías del amor.**

Diversas son las teorías que hablan sobre el amor, una es la teoría del refuerzo, en la que el ser amado funciona como reforzador de la conducta amorosa, provocando en el individuo relajación, disminución de ansiedad y facilidad del enamoramiento (Albert y Bernice Lott, 1961 En: Massa, 2011).

Otra teoría es del intercambio social en la que se maximizan las compensaciones y minimizan los desagradados de la pareja. (Homans, 1974 En: Massa, 2011).

Iturrealde de Ardevín (1994, En: Massa, 2011) define al amor como algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama.

Para Sternberg (1989, En: Massa, 2011) el amor es una de las más intensas y deseables emociones humanas. Plantea una teoría general “el triángulo del amor” en la cual señala tres componentes fundamentales: Intimidad, Pasión, y Compromiso, esos al combinarse formara los diferentes tipos de amor.

La intimidad es la capacidad de compartir sentimientos que promueve el acercamiento, el vínculo y la conexión. Genera sentimiento de felicidad junto a la persona amada, entendimiento mutuo, apoyo emocional, respeto y comunicación.

La pasión es el estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades. No es necesariamente sexual.

El compromiso consiste de dos aspectos: uno a corto plazo y otro a largo plazo. El primero es la decisión de amar a otra persona, mientras que el segundo es el compromiso por mantener ese amor (Kusnetzoff, 2000, En: Papalia, 2001).

El grado de presencia de cada uno de estos tres elementos determina qué tipo de amor tienen las personas (Papalia, 2001)

<b>Componentes</b>	<b>Tipos de amor</b>
Intimidad	Cariño
Pasión	Encaprichamiento
Compromiso	amor vacío

Intimidad+ Pasión	amor romántico
Intimidad+ Compromiso	amor sociable
Pasión+ Compromiso	amor fatuo
Intimidad + Pasión+ compromiso	amor consumado

Tabla I. Componentes del amor

Sternberg (1989) aborda este tema desde una perspectiva científica, generando una teoría apoyada en la realidad ya que existe gran cantidad de información y publicaciones de poca calidad muy subjetivas y sin métodos adecuados como los utilizados en esta teoría.

### **3.3 Fundamentos teóricos de la Pareja.**

Diversas son las definiciones de algunos autores respecto al termino pareja, uno de los vínculos más importantes que establecemos a lo largo de nuestra vida, el cual nos lleva a una constante búsqueda de aquella persona que mejor se ajuste a nuestras creencias, valores y necesidades afectivas.

La relación de pareja es una de las relaciones interpersonales a la cual le prestamos mayor atención y a través de los años ha ido teniendo diversos cambios, dicha relación varía de acuerdo a la sociedad en la cual se desarrolle.

Casado (1991 En: Montero, 2009) la define como un proceso de interrelación entre dos personas. El cual es un concepto bastante sencillo pudiendo generar diversas dudas al respecto.

Rage (1991, En: Montero, 2009) establece que una pareja ha de estar compuesta por dos personas completas viviendo en un proceso de madurez y preparada para la misión que va emprender.

Orlandini, ( 1998, En: Bernardo, 2009) menciona que una pareja es un conjunto de dos personas usualmente del sexo contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se promueve de sexo y ternura y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Aunque la mayoría de las parejas está compuesta por dos personas del sexo opuesto, no debe descartarse el hecho de las relaciones que existen entre hombre-hombre y mujer-mujer, las cuales experimentan los mismos sentimientos y emociones que una pareja heterosexual.

Toda relación de pareja debe transmitir amor, intimidad y compromiso para que a través de este intercambio los individuos logren desarrollarse, buscando compartir afinidad de intereses, creencias, valores e incluso atracción física con la finalidad de encontrar a la persona indicada para compartir su vida.

### **3.3.1 Tipos de relaciones de pareja.**

#### Relación sana

Una sana relación de pareja se basa en el respeto y el aprecio mutuo, por el que cada uno reconoce la dignidad del otro, sus valores y cualidades, se sienten orgullosos de sí mismos de su pareja y de ser parte de la relación.

Tienen un buen concepto y autoestima, saben lo que quieren y se esfuerzan por alcanzarlo, poseen criterios muy bien definidos que les ayuda a detectar la patología y a evitar involucrarse con personas emocionalmente inestables y conflictivas.

Son conscientes de que la felicidad no depende de las acciones de la otra persona, sino de sus propias acciones, además de que generan expectativas que se encuentran dentro de la realidad evitando idealizar demasiado a su pareja.

Está conformada por dos personas maduras y equilibradas que han aprendido a establecer una buena relación con sus figuras paternas, consigo misma y sus semejantes.

Pero sobretodo son personas capaces de sentirse bien estando solos como acompañados, siendo conscientes de que son dos personas enteras con sus propios intereses, sueños y metas por lograr teniendo en común la decisión de

querer permanecer juntos, y como base una buena comunicación, respeto, autoestima equilibrada y principalmente estableciendo límites.

### Relación insana

Algunas características de personas insanas es que provienen de hogares disfuncionales, en los cuales existió violencia física o psicológica, teniendo padres autoritarios, perfeccionistas, críticos, dominantes o demasiado permisivos e incluso sobreprotectores.

También pudieron haber vivido el rechazo por ser hijos no deseados o no cumplir con las expectativas de sus padres, ya sea por asignación sexual, rasgos físicos, carácter, habilidades etc. Referente a la personalidad posee una baja autoestima, pobre autoconcepto, no saben lo que quieren en la vida y carecen de una visión clara del futuro.

### Rol insano

De acuerdo al Análisis Transaccional de Eric Berne dentro de una relación de pareja puede existir un rol o papel que ejerce uno o ambos integrantes de la pareja, los cuales se clasifican en víctima, salvador y persecutor.

Victimas porque le celan, vigilan, critican. Buscan como pareja alguien con sentimientos de culpa y deseos de salvar a otros. También puede ser una persona que se sienta víctima de la vida o entorno en el que se desarrolla, buscando alguien que le ofrezca una salida a su dolor.

Los persecutores tienen una tendencia a ser muy críticos y señalan errores frecuentemente de su pareja exigentes y perfeccionistas. Son inconformes con lo que hace el otro, casi nada les agrada, ni les parece bien, atraen como pareja a personas que gustan jugar el papel de víctima.

Un salvador está motivado por la necesidad que su pareja manifiesta. Busca en la pareja un hijo o hija para proteger, cuidar y atender quiere solucionar sus problemas, esperando ser amado y se sienten frustrados y enojados cuando no son correspondidos ni les agradecen su sacrificio y esfuerzo.

Otras características que poseen personas en una relación insana son la posesividad percibiendo a su pareja como una propiedad, renuncia a la propia individualidad, el mantenimiento de la pareja como una unidad simbiótica, fidelidad absoluta no como elección sino como obligación y exclusividad total. (O'Neill, 1972).

### **3.4 Primeras figuras de apego.**

Las relaciones tempranas que establecemos al nacer son fundamentales para la supervivencia y desarrollo saludable ya que estamos programados para buscar la proximidad y la protección de las figuras de apego con el fin de establecer un lazo afectivo (Bowlby, 1976).

La teoría del apego menciona que la búsqueda de contacto y proximidad durante la infancia entre madre-hijo es fundamental para una buena salud mental, lo cual es considerado esencial para un adecuado desarrollo emocional debido a que posteriormente los sentimientos, conductas, pensamientos y comportamientos correspondientes a estos vínculos se proyecten en sus relaciones interpersonales futuras.

El apego puede definirse como la propensión de un niño o persona mayor a formar fuertes vínculos afectivos con los demás, sobretodo bajo ciertas circunstancias adversas. Esta disposición cambia lentamente con el tiempo y no se afectada por situaciones del momento. (Bowlby, 1976, En: Repetur y Quesada, 2005).

La indefensión prolongada del ser humano implica graves riesgos vitales, por lo que el código genético proveería al bebé de conductas cuyo resultado es que madre y bebé estén juntos. (Ainsworth, 1970, En: Repetur y Quesada, 2005)

La infancia es la etapa donde la protección, el cuidado y la aceptación son esenciales para la supervivencia, se genera la autoestima y expectativas positivas respecto a los otros.

Por lo cual el apego es una necesidad básica a lo largo de todo el ciclo de la vida sin tener que llegar a la dependencia y convertirse en un problema emocional.

Si bien inicialmente la teoría del apego se focalizó principalmente en las relaciones tempranas posteriormente Hazan y Shaver (1987 En: Cloninger, 2003) sugirieron un modelo para describir tres tipos de apego adulto.

En el apego seguro, los adultos que presentan esta característica informan que se sienten cómodos con otros, pueden acercarse a los demás con facilidad y no les preocupa ser abandonados en una relación.

Los adultos con apego evasivo reportan dificultades para confiar en los otros y evitan volverse dependientes o demasiado cercanos a los demás.

Mientras que las personas que se encuentran en la categoría de apego ansioso-ambivalente les preocupa no ser amados lo suficiente por los demás y desean estar cerca de los otros.

Hazan y Shaver (1987, En: Cloninger, 2003) propusieron que el amor puede ser considerado como la expresión del vínculo de apego en las relaciones afectivas entre adultos con la diferencia de que el apego en relaciones adultas tiene una motivación erótica, lo cual significa que es voluntaria.

De acuerdo a Cloninger (2003) una persona puede tener una visión positiva de sí misma y una visión negativa de los demás lo que puede dar lugar a un estilo de apego de rechazo o contradependiente, debido a que estas personas tienen problemas en las relaciones y carecen de calidez.

Contrario a esto algunos individuos pueden pensar positivamente de otros y negativamente de sí mismos, mostrándose preocupado por las relaciones, valorándolas, pero con problemas para relacionarse por depender demasiado de los demás y esforzándose para ser notados e involucrados con los otros.

### **3.5. Fundamentos teóricos de la dependencia emocional.**

En las relaciones afectivas adultas la dependencia emocional cumplen con las características para ser considerada una relación insana o inestable al ser un fenómeno que afecta al sujeto que la padece a nivel conductual y emocional. Es un término del cual existe gran cantidad de información en diversos medios de divulgación como libros, principalmente de autoayuda pero muy escasamente en literatura científica.

Las dependencias afectivas o sentimentales se definen como trastornos relacionales, caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en las relaciones interpersonales basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Toda dependencia afectiva conlleva a un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo-dependiente. (Sirvent, 2004).

Clasifica la dependencia en relaciones genuinas (dependencia emocional, adicción al amor y dependencias atípicas) y mediatizadas calificadas como coadicciones (codependencia, biodependencia). (Sirvent & Moran 2009).

J. L. Sangrador (citado en Sirvent & Moran 2009) describe la dependencia sentimental como una necesidad patológica del otro como causa de inmadurez afectiva del individuo añadida a su búsqueda de satisfacción egocéntrica.

También se dice que forma parte de las nuevas adicciones, debido a que el objeto de dependencia no es alguna sustancia química, por el contrario es un objeto y una actividad que es legal y aceptada socialmente. (Guerreschi, 2007, En: Oropeza, 2011).

Otro autor define la dependencia emocional como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados a otra persona como fuente de satisfacción y seguridad personal, que conlleva a creencias erróneas del amor, de la vida en pareja y de sí mismo.

Creencias que llevan a pensar, a quienes presentan este patrón que la vida solo puede concebirse dentro de una relación, aun cuando estas les genere dolor e insatisfacción ya que no puede satisfacer sus necesidades emocionales irresueltas.

Esta inicia a finales de la adolescencia o principios de la edad adulta y no es atribuible a un trastorno mental, una enfermedad física o el consumo de sustancias farmacodependientes. (Castelló, 2009)

### **3.5.2 Diferencia entre dependencia emocional y codependencia.**

Al hablar de dependencia emocional es común utilizar el término codependencia como sinónimo de este por lo cual es conveniente señalar la diferencia entre ambos ya que se trata de un tipo de relación diferente.

Potter-Efron (citado en Noriega y Ramos, 2002) define a la codependencia como un síndrome que abarca una serie de síntomas y rasgos de personalidad en el que el individuo se encuentra significativamente afectado por haber estado o estar involucrado en un ambiente familiar en el que hay una larga historia de alcoholismo, dependencia las drogas o un ambiente estresante.

Sirvent (1999) menciona que la codependencia es la relación de dependencia que establece un sujeto normal, por lo común familiar o alguien muy allegado como la pareja respecto a un sujeto adicto.

Se menciona que esto ocurre principalmente debido al doble rol que forzosamente tiene que asumir en el núcleo familiar y a las relaciones patológicas que largo tiempo ha mantenido. También se considera codependencia cuando la persona que convive con alguien adicto a una sustancia, hiperprotege y justifica los comportamientos de este.

La codependencia está condicionada por otra persona generalmente por un alcohólico o toxicómano como se menciona, aunque también existen situaciones como la convivencia con enfermos crónicos.

A diferencia de esto los dependientes emocionales no están vinculados con personas que sufren enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas.

A pesar de que una persona dependiente puede llegar a realizar los mismos actos que un codependiente, únicamente lo hará para asegurarse de conservar la relación y no por una continua entrega y preocupación la cual es de las características propias del codependiente.

Cuidar y entregarse sería un fin para la persona codependiente y solo un medio para el dependiente emocional.

Diferencias entre Codependencia, bidependencia y dependencia emocional (Carlos, Sirvent, 1999)

Codependencia= **SND/ SD** es la D.R de un sujeto **no adicto** respecto a un sujeto **adicto**.

Bidependencia= **SD/ SND (ó SD)** es la D.R de un sujeto **adicto** respecto a un sujeto **no adicto (ó también adicto)**.

Dependencia emocional= **SND/SND** es la D.R entre dos sujetos no adictos.

**D.R:** dependencia relacional

**SD:** sujeto dependiente

**SND:** sujeto no dependiente

### 3.5.3 Etiología de la dependencia emocional.

Existen 3 fuentes desde las cuales se explica la génesis de la dependencia. (Hirschfeld, Klerman, Gough, Barret, Korchin & Chodoff, 1977, En: Oropeza, 2011).

1. Psicoanalítica. Se basa en los mecanismos intrapsíquicos cognitivos y motivacionales en donde mediante las teorías de las relaciones objétales se explica los procesos inconscientes que se forman a partir de la relación con los otros.

2. Teoría de aprendizaje social. Consideran que la dependencia es un fenómeno que se aprende a través de la experiencia, sobre todo a partir de la

infancia donde el niño forma vínculos dependientes con su madre para que en un futuro extrapole estas conductas a otras personas.

3. Teoría etológica. Se explica la dependencia a través del apego donde factores intrapsíquicos intervienen en la formación de lazos próximos con el objeto de amor y factores conductuales que se manifiestan cuando se separan de ese objeto.

Por otra parte, la Asociación Americana de la Psiquiatría dentro de la clasificación del DSM-IV (2002) categoriza los niveles altos de dependencia como un trastorno de personalidad teniendo como característica principal la necesidad de que se ocupen de uno, lo que provoca un comportamiento de adhesión y temores a la separación. Este patrón comienza al principio de la edad adulta y se debe dar en diversos contextos.

Son personas con dificultades para tomar decisiones sin el asesoramiento excesivo de alguien más, dejan que asuman otros la responsabilidad de su vida, presenta constante temor de pérdida de apoyo o aprobación, sumisión y ansiedad de separación.

Sin embargo este trastorno difiere de la dependencia emocional en que la persona puede tomar decisiones y es autónoma en otros aspectos de su vida como en su entorno familiar y laboral contrariamente al trastorno de personalidad por dependencia.

### **3.5.4 Personalidad dependiente.**

Para entender la dependencia emocional es necesario saber las características que puede llegar a tener una persona, las cuales se dividieron en tres áreas que son: interpersonales, autoestima y estado de ánimo.

#### **1. Relaciones interpersonales**

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones y “parasitarias” el motivo de esta tendencia no es la posesión o el dominio, sino la necesidad afectiva de otros.
- Necesita un acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás
- Ilusión al principio de la relación o cuando conocen a una persona “interesante”
- Subordinación en las relaciones de pareja
- Idealizan a sus parejas y las escogen con características determinadas
- Las relación de pareja atenúan su necesidad pero sin sentirse felices
- Pánico ante la ruptura en caso de que sucediera
- Presentan cierto déficit en habilidades sociales
- Siempre buscan un respaldo enmascarándolo en una apariencia cálida y afectuosa. Da para recibir por su anhelo de mantener la relación.
- Demandas explícitas de afecto y atención.

La demanda de atención que muestran estas personas hacia otra sobrepasa los límites de los otros y verbalizan su necesidad sin importar algunas veces la situación o circunstancias, mostrando así una falta de empatía. (Moral y Sirvent, 2008).

## 2. Autoestima

- Autoestima y autoconcepto deficiente

## 3. Estado de ánimo

- Manifiestan tristeza o infelicidad
- Preocupación
- Ansiedad
- Vacío emocional
- Miedo excesivo a la soledad y abandono

Como se muestra, una persona con dependencia emocional presenta principalmente necesidades afectivas de apoyo y protección, las cuales trata de cubrir aferrándose a su pareja sin importar que dicha relación no cumpla por completo sus expectativas y por consiguiente pueda ser considerada como insana.

La dependencia emocional impacta el área cognitiva por la presencia de ideas irracionales y el estado afectivo, debido al estado de ánimo variable dependiendo de las circunstancias externas. En el área social, las personas que conforman el núcleo próximo del dependiente los usan como escuchas o

consoladores, mientras que evita a las personas que le resultan menos significativas o se aleja de ellas (Castello, 2005).

Además de que el dependiente emocional se aísla de sus intereses personales y familiares con el anhelo de que su pareja haga lo mismo, asumiendo las creencias del otro como propias.

### **3.5.5 Objeto de elección del dependiente.**

En lo que respecta al perfil del objeto de elección de una persona dependiente no lo hacen al azar, sino siguiendo determinados rasgos de forma inconscientes.

Jorge Castello (2000) señala dos características principales:

1.-Son personas idealizables, seguros de sí mismos, solo para aquellos que tienen baja autoestima, debido a que les asignan cualidades que no poseen o son exageradas, pero para el resto de la sociedad son hostiles, fuentes de conflicto.

2.-Son narcisistas y explotadores, se sobrevaloran a sí mismos, desean la admiración del entorno y en contrapartida se complacen en disminuir a los demás, carecen de empatía y afecto.

El dependiente emocional tiende a maximizar su vulnerabilidad y minimizar u ocultar sus fortalezas, mientras que el objeto de la dependencia es lo contrario, lo cual hace que ambos encajen a la perfección y por lo tanto se busquen mutuamente.

### **3.5.6 Tipos de dependencia emocional.**

(Castello, 2006 en Bernardo ,2009) clasifica a la dependencia emocional en tres tipos, dominante, oscilación vinculatoria y convencional.

En la dependencia dominante existe tanto la necesidad afectiva de forma estándar, como una intensa agresividad hacia su pareja.

Los dependientes dominantes se caracterizan por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión, sin dejar de sentir dependencia hacia su pareja, se da simultáneamente la necesidad de afectiva de un sentimiento de hostilidad.

Se puede interpretar esta hostilidad como una especie de venganza por las carencias sufridas, que ciertas personas con autoestima más alta se dan el lujo de mostrar. Estas personas suelen ser varones, lo cual tiene posiblemente implicaciones tanto biológicas como culturales, además de que también influyen presiones sociales para adoptar posiciones de fuerza y competitividad, y cierta facilidad para la desvinculación afectiva hacia los demás.

Las personas dependientes dominantes establecen relaciones de pareja desde una perspectiva superior, de dominio y utilizan a su pareja para satisfacer sus sentimientos ambivalentes. Por una lado atacan, dominan e incluso humillan a su pareja. Esto refuerza su autoestima porque así niegan su otro sentimiento de dependencia.

Pero detrás de esta posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad. En este tipo de dependencias son muy comunes los celos, incluidos los patológicos, que encubren la necesidad y la posesión que sienten hacia su pareja.

Con esta actitud de dominio obtienen lo mismo que desea el dependiente emocional estándar, que es la presencia continua de su pareja, y otra tendencia más hostil y dominante, satisfaciendo así su ego y su rencor hacia las personas. Se sabe que se trata de una relación dependiente cuando existen sentimientos de dependencia afectiva a pesar de la hostilidad, la crítica y el aparente desinterés, estas personas no rompen la relación siempre y cuando obtengan una relación narcisista, es decir cierta fascinación por parte de su pareja.

La dependencia emocional dominante es muchas veces la causante de violencia doméstica, incluso de “crímenes pasionales” que suelen suceder tras rupturas o separaciones.

Los celos, sentimientos de posesión, la necesidad enfermiza y posesiva de la otra persona y al mismo tiempo el odio, hacia ella conforman este tipo de hechos. También se ha denominado dependencia interpersonal. Cid (s/f)

#### Dependencia emocional con oscilación vinculatoria

Este tipo de dependencia se caracteriza por presentarse en periodos los cuales pueden durar meses incluso algunos años. La persona que lo presenta cumple con los mismos síntomas de un dependiente convencional, sin embargo después de un tiempo desaparecen y de ser alguien dependiente pasa a una conducta contraria, rehusándose a tener pareja.

Tiempo después resurge la necesidad de tener afecto y con ello la reanudación de relaciones similares, rompimiento, rechazo a las relaciones, convirtiéndose así en un ciclo repetitivo. (Bernardo, 2009)

#### **3.5.7 Vínculos por fases.**

Las relaciones de parejas dependientes según especialistas sean prolongadas o breves, tienen un ciclo y pasan por ciertas fases:

**Euforia:** momento de ilusión desmedida, el dependiente cree haber encontrado el amor definitivo que lo sacara del malestar emocional.

Aunque se hayan visto pocas veces, tienen fantasías de compromiso o de un futuro compartido.

**Subordinación:** en la relación ya consolidada, con o sin convivencia se manifiestan los roles complementarios entre el subordinado y el dominante. El dependiente se vuelve sumiso para satisfacer al otro tratar de evitar la ruptura. El marcado desequilibrio comienza aquí.

**Ruptura:** suele presentarse por iniciativa de la pareja dependiente ya sea por cansancio, lastima o desprecio. La persona dependiente sufre más con la separación que con humillaciones que pudiese haber tenido durante la relación, por lo que tratara de reanudar la relación a pesar de lo tormentosa y destructiva que le resulte.

**Síndrome de abstinencia:** este término se emplea por la similitud entre lo que experimenta el dependiente emocional tras romper su relación de pareja y lo que se siente en adicciones tras dejar el consumo de alguna sustancia toxica.

Lo normal sería que el término de una relación dañina significara algo positivo para la persona y no un suplicio. Siendo los siguientes algunos de los síntomas más frecuentes:

- Pensamientos obsesivos en torno a su antigua pareja. Recordando los momentos buenos en la relación y omitiendo los tormentosos.

- Pese al dolor, sufrimiento y humillaciones que toleraba en la relación, siente una fuerte y compulsiva necesidad de tener contacto con su ex pareja.
- Angustia, desesperación y ansiedad
- Constantes ganas de llorar, melancolía e incluso depresión.
- Dificultad para dormir

Es en esta etapa donde la persona con mayor frecuencia suele acudir a terapia debido a que se agudiza la ansiedad y depresión haciendo más difícil sobrellevar dicha situación.

**Relaciones de transición:** el dependiente en su intento de evitar la soledad, busca tener otras relaciones e inicia otra sucesión de encuentros, las cuales son relaciones sin pasión. Son relaciones intrascendentes sin importancia para la persona dependiente.

**Recomienzo del ciclo:** encuentra a alguien con las características convenientes y pronto lo idealiza. Vuelve a comenzar una relación para tratar de llenar su vacío emocional y el ciclo se inicia de nuevo (Castello, 1999, En: Vicenzo, s/f).

La descripción de estas fases en la pareja dependiente se enfoca principalmente en el individuo en un periodo de noviazgo que se encuentra en la búsqueda de compañía, por lo cual menciona la fase de ruptura, pero no necesariamente se llegara a esto, podría presentarse una degradación de la

relación y llegar a un matrimonio el cual a pesar de llevar una relación dañina con maltrato psicológico e incluso físico sin ser capaces de dar por terminada dicha relación ante la falta de autoestima y autonomía. Por tal motivo en una relación con dependencia emocional no necesariamente pasara por las 5 fases que se mencionan.

### **3.5.8 Causas de la dependencia.**

Buscar las causas que generan la dependencia emocional como lo señalan muchos autores nos lleva a la historia afectiva primaria ya que es una etapa de gran importancia, la cual influye en el futuro desarrollo del individuo.

Aransanz Roche (En: Vicenzo, s/f) opina que el punto inicial se encuentra en la dinámica familiar: venir de un núcleo desestructurado, presenciar roles de dominación-sumisión entre sus padres o haber sido sobreprotegidos podrían ser el origen de presentar una conducta de dependencia emocional.

Para (Riso, 2008) Los problemas de dependencia emocional hacia la pareja provienen desde la infancia, cuando la persona es sobreprotegida y genera la creencia de que el mundo es hostil y cruel, al no haberse enfrentado a la frustración y el estrés. El salirse de la relación le genera miedo, malestar y apego al pasado, ésta es una respuesta de la incapacidad de renunciar a nada que le guste, demostrando una carencia de autocontrol.

(Castello, 2000) enumera cuatro factores como causa del problema:

Carencias tempranas: la ausencia de estímulos como valoración, respeto, elogios, cuidados, abrazos y besos por parte de personas significativas le impulsan a creer que merece el abandono emocional y por lo tanto ese desequilibrio es normal.

Factores en fuentes externas de autoestima: en algunas ocasiones idealizar al otro se convierte en la compensación afectiva de la balanza desequilibrada en la niñez y deriva en la busque desesperada de atención que se consolida en la adultez.

Factores biológicos: la dependencia emocional puede desarrollarse si existen antecedentes de alcoholismo o adicciones en la familia. Disfunciones neurológicas que predispongan a depresión, ansiedad o estrés crónico pueden también incidir en la aparición y desarrollo del problema.

Factores culturales y de género: patrones educativos y sociales estrictos pueden favorecer la orientación femenina hacia la vida en pareja y hacerla más propensa a asumir vínculos de entrega incondicional, incluso en circunstancias desfavorables.

También se señala que la baja autoestima, los sentimientos de ira, la privación emocional y el estrés emocional pueden ser factores psicológicos importantes, así como los factores familiares de abandono físico y emocional en la infancia.

Autores como Bornstein (1992), Schore (1994), Castello (2000), Goleman (2006) (En: Rodríguez s/f) asocian el desarrollo de la dependencia con la sobreprotección de los padres. Es decir si en las relaciones parentales no se le brinda al niño la capacidad de comportamientos independientes y autónomos sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por si mismo (es especial en la adolescencia), el individuo tiene mayor probabilidad de presentar una dependencia emocional hacia los demás.

Se relación a los padres autoritarios con el apego inseguro denominado por Bowlby (1958) en donde se menciona que el niño es muy dependiente de su figura paterna, teniendo miedo y ansiedad ante la separación.

Schore (1994, En: Rodríguez s/f) destaca la importancia de las relaciones interpersonales en la remodelación del cerebro a través de la teoría de la neuroplasticidad. Donde menciona que el cerebro va moldeándose significativamente, modificando circuitos neuronales por personas cercanas y relaciones interpersonales principalmente negativas.

A causa de esto una mala experiencia amorosa o familiar puede provocar una desconfiguración en nuestro sistema cerebral.

Si se produce un apego inseguro se desarrollara incorrectamente la corteza orbitofrontal, limitando la capacidad de regular emociones inquietantes como miedo, enfado etc. (Goleman, 2006 En: Rodríguez s/f).

Contrario a esto el rechazo también podría generar dependencia, ya que todos esperamos tener cierta relación cercana con las personas que intervienen en el transcurso de nuestra vida. Cuando en una relación no se presenta la atención necesaria, el individuo no asume su parte de compromiso, generando un sentimiento de desamparo favoreciendo la presencia de dependencias emocionales.

Este sentimiento tiene un origen neuronal situado en la corteza cingulada anterior, siendo la misma que se activa cuando se produce un daño físico. (Goleman, 2006 En: Rodríguez s/f).

Por lo tanto cuando se produce un rechazo social se activan los mismos circuitos cerebrales que cuando se tiene un daño físico. Debido a esto el cerebro se modula de tal forma que el dolor de la pérdida de un ser querido se asemeja cognitivamente al impacto físico.

### **3.5.9 Diferencia entre relación normal y dependiente.**

Castello (2005) menciona que la diferencia entre la dependencia emocional patológica y la “normal” únicamente es de grado, es decir cuantitativa, es la distancia entre querer y necesitar.

### **3.6 Medición de la dependencia emocional.**

Como se mencionó anteriormente, la dependencia es un fenómeno cada vez más común y de mayor interés para los psicólogos. Es por ello que se han desarrollado diferentes instrumentos para medir este fenómeno. A continuación se mencionan algunos de ellos.

#### **3.5.1 Cuestionario de dependencia emocional (Lemos y Lodoño, 2006).**

Este instrumento de medición evalúa el nivel de dependencia emocional, el cual estuvo conformado por 815 participantes del área metropolitana de Medellín Colombia de los cuales 506 eran mujeres y 309 hombres con edades entre los 16 y 55 años. Está constituida por 23 ítems distribuida en 6 factores (ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención.) El coeficiente de confiabilidad de la prueba es de 0.93.

Se encontraron diferencias significativas con relación al sexo en las diferentes sub-escalas, las puntuaciones de las mujeres en expresión afectiva de la pareja y miedo a la soledad fueron mayores, mientras que los hombres reportaron puntuaciones superiores en búsqueda de atención.

Otras de las investigaciones realizadas por Lemos fue para identificar el perfil de la dependencia emocional, en la cual de acuerdo al autor se menciona que las distorsiones cognitivas juegan un papel importante en el mantenimiento de esta problemática y por lo tanto el reconocimiento de estas distorsiones contribuye a la comprensión del mantenimiento de los esquemas dependientes y a la manera como se generan los eventos cognitivos que refleja el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja (Lemus & Lodoño, 2007).

### **3.5.2 Escala de Dependencia Interpersonal (Hirschfield, Klerman y Gough, Tzeng, 1993).**

El termino dependencia interpersonal fue entendida como un complejo de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que giran alrededor de la necesidad de asociarse de forma cercana con otros significativos.

Este instrumento quedo constituidos por 48 ítems y tres sub-escalas: dependencia emocional en otra persona, falta de auto confianza social en sí mismo y aserción de autonomía. De acuerdo a los resultados obtenidos no se

encontraron diferencias de género en ninguna de las sub-escalas tanto en pacientes psiquiátricos como aquellos considerados como población normal.

Esta escala se enfoca en evaluar la dependencia de forma general, la cual podría ser de mayor utilidad para identificar trastorno de personalidad por dependencia, que para evaluar dependencia emocional.

### **3.5.3 Escala de Dependencia Específica en la pareja. Spouse Specific Dependency Scale (Rathus y O'Leary, 1997).**

Después de una primera revisión la escala quedó conformada por 159 ítems agrupados en 15 componentes. Se aplicó a 196 estudiantes de la Universidad Stony Brook (Nueva York), 65 hombres y 131 mujeres de un rango de 18 a 26 años. El instrumento fue sometido a juicio de cinco expertos y analizados psicométricamente.

Está compuesta por tres sub-escalas con 10 ítems cada una de ellas, teniendo como objetivo evaluar el apego ansioso, dependencia exclusiva y dependencia emocional. El tipo de evaluación fue de tipo Likert de 6 puntos que va desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

Los valores de consistencia interna en el estudio fueron los siguientes: Apego Ansioso (0,89 para hombres y 0,88 para mujeres), Dependencia Exclusiva (hombres 0,89 y mujeres 0,84) y Dependencia Emocional (hombres 0,84 y

mujeres 0,86). Al analizar esta escala se encontró que fue diseñada orientada más hacia identificar violencia conyugal y a evaluar la dependencia desde los rasgos de trastorno personalidad por dependencia.

La escala de dependencia específica en parejas (Rathus y O'Leary, 1997) como la de dependencia emocional (Lemos & Lodoño) son de las pocas que se centran en evaluar específicamente dependencia en pareja, las cuales han sido utilizadas para ser validadas y aplicarse en investigaciones de otros países como España, Colombia, Perú y México.

De acuerdo a los datos obtenidos en las diversas investigaciones hechas respecto a la dependencia emocional en cuanto al género, el mayor porcentaje de personas con este problema son mujeres de diferentes clases sociales, inteligentes, con ocupaciones diversas, trabajadoras, independientes e incluso amas de casa. (Lazo, 1998).

Castello (2005), manifiesta que la confluencia entre factores biológicos y socioculturales otorga a la mujer una mayor probabilidad de padecer dependencia emocional.

En el análisis clínico y psicosocial realizado por Sirvent & Moran (2005) sobre dependencia afectiva y de género en población española, según criterios de abstinencia, búsqueda de sensaciones, control y dominio, autoengaño, sentimientos de negación etc, los resultados obtenidos indican que los varones

dependientes afectivos son más buscadores de sensaciones fuertes y son más hiperestimuladores. A nivel identidad, desarrollan un Yo rígido, inflexible y la mujer emplea mecanismo de negación y no afrontamiento generando no elaborar una adecuada conciencia del problema, derivando hacia una conciencia nula o distorsionada. (Revista Interamericana de psicología, 2009)

Otro de los resultados obtenidos en un reciente estudio de una adaptación psicométrica del cuestionario de dependencia emocional en una muestra mexicana se encontró que hombres y mujeres muestran por igual ansiedad por separación ante un posible rompimiento, con la diferencia de que los hombres tienden a arriesgar más su integridad física. (Méndez, Favila, Valencia y Díaz, 2012).

Desde un punto de vista socioeducativo se podría considerar que las mujeres tienen una mayor predisposición a ser dependientes de su pareja, ya que actualmente aún se sigue asociando a la mujer “buena” como sumisa, la cual es valorada por su función en relación con otra persona a pesar de lo erróneo que es esa creencia ya que, al igual que el hombre la mujer tiene la misma capacidad para ser autosuficiente y capaz de desempeñarse por sí sola en las diferentes áreas de su vida, pero debido a esto, la mujer podría asumir el miedo de su propia independencia buscando la seguridad y protección de su pareja.

De acuerdo a las diversas investigaciones y estudios que se han realizado se ha comprobado la mayor tendencia de mujeres a presentar dependencia emocional, pero también se menciona que el hombre de igual forma puede llegar a ser dependiente con la diferencia de que recurre a otras actitudes y conductas para manifestarlo.

## CAPITULO IV

### PROPUESTA DE TESIS

#### 4.1 Contextualización de la propuesta.

**Nombre:** Inventario de dependencia emocional en hombres hacia la pareja.

**Objetivo.**

Identificar el nivel de dependencia emocional en hombres entre 18 y 23 años de edad.

**Justificación.**

La creación de un inventario para identificar el nivel de dependencia es de gran importancia, debido a que la mayoría de la personas que lo padecen deciden mentirse a sí misma y tratar de sobrellevar la situación sin pedir ayuda, provocando que dicha situación empeore y siga en un constante círculo vicioso de relaciones disfuncionales y dañinas.

Mediante la aplicación del inventario se podría tener un instrumento de medición para identificar el nivel de dependencia y hacer que la persona

reconozca y sea consciente de la situación para poder buscar ayuda terapéutica necesaria, trabajar en ello y superarlo.

### **Población.**

Hombres entre 18 a 23 años estudiantes del Instituto Tecnológico de Orizaba y la Facultad de Ingeniería.

### **Área:** Clínica

La realización del inventario para identificar niveles de dependencia emocional en hombres de 18 a 23 años está dirigida para ser utilizado en el área de psicología clínica.

Por lo que cabe mencionar al ser la psicología clínica la encargada de la investigación, evaluación, diagnóstico, pronóstico, tratamiento, rehabilitación y prevención de las cuestiones que afectan a la salud mental, el inventario resulta ser un instrumento de gran apoyo para ser implementado en esta área a jóvenes para poder identificar tendencias dependientes hacia su pareja.

### **Enfoque:** Cognitivo

De acuerdo a lo investigado respecto a la dependencia emocional el enfoque cognitivo resulta ser el más idóneo para ser usado como referencia en la creación del inventario al existir una gran tendencia a estar presente en los

individuos con este conflicto pensamientos y creencias distorsionadas acerca de si mismos y su relaciones en pareja.

El enfoque cognitivo tiene como referente histórico mencionado por terapeutas cognitivos al estoicismo. Mencionando que la cita con más frecuencia utilizada en este enfoque corresponde a Enchiridion de Epicteto (siglo I d.C.) el cual dice: “No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de estas”. Los estoicos captaron algunos supuestos que resultan básicos para las terapias cognitivas desde Cicerón hasta Marco Aurelio, al enfatizar el lado subjetivo de realidad y el papel del pensamiento en las emociones.

Las terapias cognitivas han surgido con diferentes pioneros, los cuales a pesar de sus diferencias, coinciden en el papel de los procesos mentales. Pueden distinguirse tres orígenes principales de las terapias cognitivas.

Kelly (citado en Naranjo, 2004) es considerado como el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, un enfoque de la clínica y de la terapia que se podría considerar como cognitiva. Según su postulado la anticipación es la principal responsable de los procesos psicológicos del individuo. Este autor opina que el cambio psicológico resulta de la adopción de una construcción alternativa de significados que ofrece un nuevo sentido de sí mismo y del mundo.

Dos fundadores, destacados considerados aun como los principales representantes de las terapias cognitivas son Albert Ellis y Aarón T. Beck formados en el psicoanálisis, pero cuya trayectoria los llevo a rechazar los conceptos y terapia psicoanalítica por considerar que carencia de eficacia y evidencia empírica.

El enfoque de Ellis se basa en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente sus pensamientos irracionales por otros más razonables.

Por su parte Beck, menciona un modelo cognitivo llamado " triada cognitiva" en el cual considera que la persona depresiva tiene pensamientos negativos en tres principales áreas.

Sobre sí mismo: Tiende a atribuir sus experiencias desagradables a un defecto suyo de tipo psíquico, moral o físico.

El mundo: Se cree que el mundo le hace demandas exageradas y/o le presenta obstáculos insuperables para alcanzar sus objetivos. Interpreta sus interacciones con el entorno en términos de relaciones de derrota o frustración.

El futuro: se centra en la visión negativa acerca del futuro. La persona espera penas, frustraciones y privaciones interminables. Cuando piensa en hacerse cargo de una determinada tarea en un futuro inmediato, inevitablemente sus expectativas son de fracaso.

Al identificarse estos pensamientos pueden modificarse mediante la obtención de datos que cuestionen su validez.

También señala que nuestras emociones son generadas por nuestras cogniciones o pensamientos. Como nos sentimos en un momento determinado se debe a lo que estamos pensando y que la mayoría de nuestros pensamientos negativos que causan un trastorno emocional son erróneos, al menos distorsionados de la verdad, pero los aceptamos sin cuestionarlos.

Diversos autores de la terapia de conducta desarrollan sus modelos terapéuticos hasta convertirlos en cognitivos, por lo que se menciona con frecuencia terapias cognitivas-conductuales.

Riso (2006) menciona los principios en la aplicación de terapia cognitiva.

- La terapia cognitiva se fundamenta en una formulación dinámica de la persona y sus problemas, planteada en términos cognitivos.

- El terapeuta trata de conceptualizar las dificultades de la persona en tres tiempos: identifica su pensamiento presente que provoca determinados sentimientos y comportamientos problemáticos, que surgen de los pensamientos disfuncionales.
- Requiere de una sólida alianza terapéutica
- Enfatiza la colaboración y participación activa
- Es educativa, tiene por objetivo enseñar al paciente a ser su propio terapeuta y pone énfasis en la prevención y recaídas.
- Destaca tanto el presente como el pasado; el pasado o la historia previa se encuentra almacenada en la memoria episódica, en el aquí y ahora, por lo tanto es real y presente, por lo que puede afectar distintos niveles de procesamiento de información.
- Las sesiones son estructuradas pero flexibles
- Tiende a ser limitada en el tiempo
- Ayuda a identificar y a evaluar sus pensamientos, y comportamientos disfuncionales y actuar en consecuencia.
- Se sirve una variedad de técnicas para cambiar el pensamiento, estado de ánimo y la conducta.

## Errores cognitivos

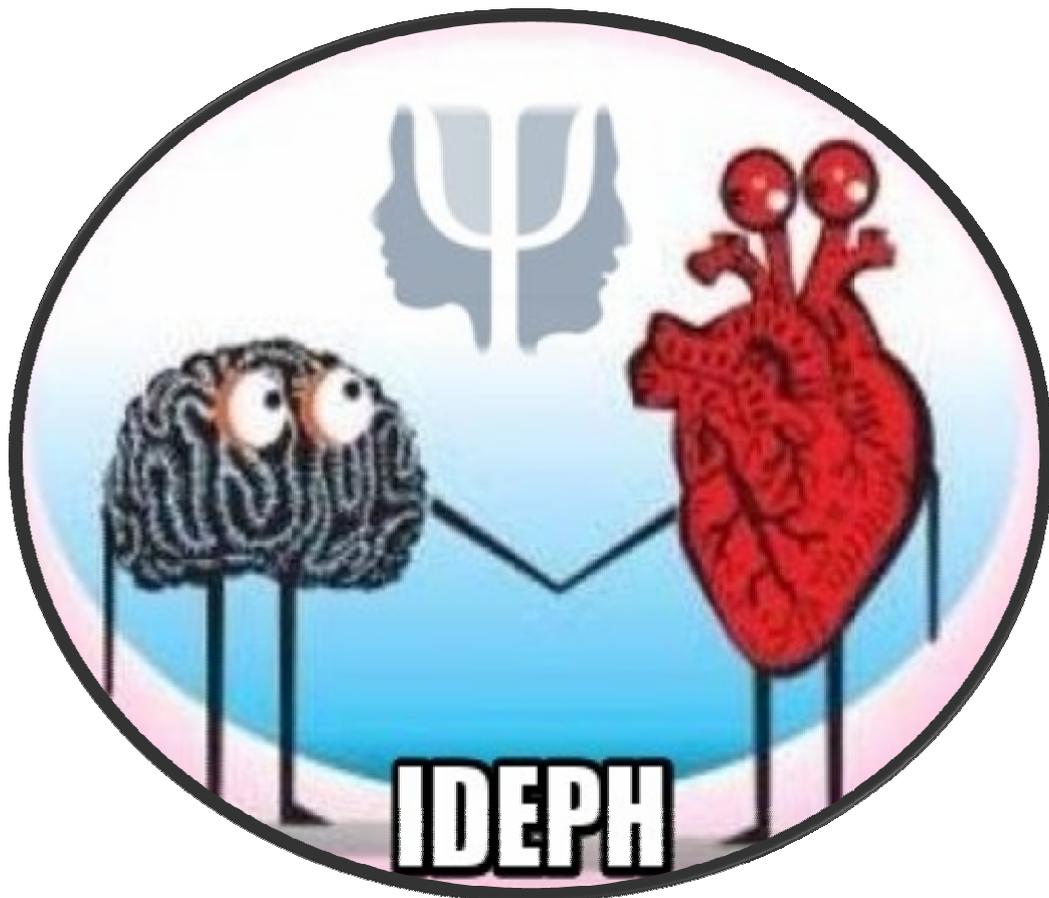
Beck, citado por Feixas y Miró (1993) ha identificado una serie de “errores cognitivos” los cuales considera como las formas de procesamiento, características de los pacientes deprimidos, sobre los cuales se hace referencia a continuación:

- Pensamiento absolutista de tipo todo o nada. Se manifiesta en la tendencia a ver todas las experiencias según dos posibilidades opuestas tomando una de ellas.
- Sobregeneralización. Consiste en establecer una regla o conclusión general a partir de detalles que no la justifican, por tratarse de hechos aislados que no se pueden aplicar a otras situaciones.
- Filtro mental. se trata del proceso de filtrar la experiencia de modo que se atiende solo un detalle de la situación sin darse cuenta de otras cosas que suceden alrededor.
- Descalificación de lo positivo. Se rechazan las experiencias positivas, insistiendo que no cuentan por algún motivo u otro.
- Inferencias arbitrarias. Se llega a conclusiones precipitadas sin disponer de datos suficientes que las apoyen. Presenta dos variantes:
  - Lectura de pensamiento
  - Rueda de la fortuna

- Magnificación-Minimización. Esta distorsión consiste en exagerar la importancia de unos acontecimientos en detrimento de otros, a veces toma la forma de pensamiento catastrófico.
- Deberes e imperativos. Se trata de autoimposiciones que nos hacemos las cuales generalmente no son realistas; nos exigimos más de lo que podemos dar.
- Personalización. Es la tendencia a atribuirse uno mismo la responsabilidad de errores o hechos aunque no haya base para ello.

En síntesis para este enfoque el procesamiento automático interviene en la formación y mantenimiento de gran variedad de problemas psicológicos, al tener pensamientos negativos recurrentes sin ser consciente de ello por lo que mediante este enfoque se busca hacer consciente a la persona de sus distorsiones y poder dar solución a sus problemáticas por sí solo.

INVENTARIO DE DEPENDENCIA  
EMOCIONAL PARA HOMBRES EN LA  
PAREJA



## ÍNDICE

### **Manual Técnico.**

Descripción

Objetivo.....

Características.....

Psicometría.....

Confiabilidad.....

Validez.....

### **Apartado de Aplicación.**

Área de aplicación.....

Material.....

Administración.....

### **Apartado de Evaluación.**

Calificación.....

Hoja de calificación.....

### **Instrumento.**

Inventario.....

## INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un estado psicológico que se presenta con frecuencia en las relaciones de pareja, confundiendo necesidad con amor, surgiendo así una problemática para ambos miembros de la relación.

Se define como un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. (Castello, 2010.)

Las principales características de personas dependientes son:

Tendencia a la exclusividad en las relaciones, dejando al margen todo aquello ajeno a su pareja como familiares, amigos, escuela o trabajo. También necesitan un acceso constante hacia la persona de la cual dependen, subordinación, idealizan a sus parejas las cuales eligen con características determinadas, pánico ante la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, autoestima y autoconcepto muy bajos, respecto a su estado de ánimo suele ser disfórico con tendencia a la rumiación, manifestando estar tristes, preocupados y con ansiedad ante la idea de un posible abandono.

Se clasifica a la dependencia emocional en tres tipos, dominante, con oscilación vinculatoria y convencional.

El dependiente dominante implanta temor en la pareja para que no lo abandone, intenta dominar y controlar a su pareja mediante menosprecio, explotación e imposición, suele ser quien tiene el poder en la relación.

Crítica hostiga y humillan a su pareja pero no la abandona, por lo que establece sus relaciones desde una perspectiva de superioridad. Esta necesidad de controlar, dominar e incluso en algunas ocasiones de agredir al otro, ayuda a cubrir su falta de autoestima y dependencia respecto a su pareja.

En la dependencia con oscilación vinculatoria se presentan las mismas características de un dependiente convencional con la diferencia de que esta solo se hace presente por un periodo de tiempo y una vez concluida la relación pasa a una conducta contraria, rehusándose a tener pareja.

Tiempo después resurge la necesidad de tener afecto y con ello la reanudación de relaciones similares, rompimiento, rechazo a las relaciones, convirtiéndose así en un ciclo repetitivo.

## **Manual Técnico.**

### **Descripción.**

La prueba consta de tres secciones, la primera corresponde a datos generales, la segunda sección contiene afirmaciones con tres tipos de respuestas posibles junto con tres preguntas abiertas, finalmente la sección tres consta de afirmaciones las cuales identifican control, modificación de planes, estado emocional, necesidad de compañía y adhesión en escala Likert en donde nunca tiene un valor de 0, algunas veces 1, frecuentemente 2, la mayoría de veces 3 y siempre 4.

### **Objetivo.**

El inventario (IDEPH) está diseñado para identificar en hombres niveles de dependencia en la pareja. Lo cual será de ayuda para que, de ser necesario el sujeto trabaje la problemática en un seguimiento terapéutico adecuado.

### **Características.**

Esta dividido en tres partes la primera correspondiente a datos personales, en segundo lugar, una serie de afirmaciones con su posible respuesta, al igual que algunas preguntas abiertas, finalmente la tercer parte consta de una escala de

tipo likert que identifica 5 factores los cuales corresponden a control, modificación de planes, estado emocional, necesidad de compañía y adhesión.

### **Psicometría.**

La población sobre la cual se realizó este trabajo estuvo integrada por 197 hombres de 18 a 23 años de edad pertenecientes a Orizaba, Ver.

### **Confiabilidad.**

Para el cálculo de la confiabilidad de la escala se sometió al análisis de fiabilidad. Encontrándose que el alfa Cronbach de la escala fue de 0.75, lo cual señala que cumple con los requerimientos psicométricos necesarios para obtener resultados consistentes en la detección de rasgos propios de dependencia emocional.

### **Validez.**

En relación con la validez del IDEPH al realizar el análisis factorial utilizando el método de rotación Varimax se obtuvo un resultado de 60%.

La escala quedó conformada con 16 reactivos y 5 factores. El primero con 4 reactivos pertenecientes al área de *control*, el segundo con tres reactivos

haciendo referencia a *modificación de planes*, el tercer factor al que se le denominó *estado emocional* también con tres reactivos, el cuarto factor *necesidad de compañía* y finalmente el cuarto factor de *adhesión* con tres reactivos al igual que los anteriores.

**Factor A**, denominado Control: Se describen las expresiones emocionales utilizadas por la persona dependiente hacia su pareja tratando de encubrir el miedo y ansiedad que se produce ante la posibilidad de ruptura de la relación. Los ítems correspondiente a esta área son: “Envió mensajes a mi novia para saber donde esta porque me preocupa”, “Cuando no sé donde esta mi novia me siento angustiado”, “Considero que debo ser prioridad para mi novia, puesto que ella lo es para mí”, “Me siento rechazado cuando mi pareja pasa poco tiempo conmigo”.

**Factor B**, denominado modificación de planes: se refiere los deseos por satisfacer su la pareja y el hecho de compartir mayor tiempo con ella por lo que el cambio de actividades y planes es una de las principales características de personas dependientes. Al considerar a su pareja como el centro de su vida, consideran importante estar disponibles y atentos a las necesidades o deseos de su pareja para poder satisfacerlos, por lo que este comportamiento también hace referencia al deseo de exclusividad no solo por parte del dependiente sino también por parte de la pareja ya que la persona dependiente espera recibir lo mismo.

Se incluyen ítems como: Si mi pareja me propone hacer algo, dejo otras actividades que haría por estar con ella, “Hago todo lo posible para poder ver a mi

novia todos los días”, “aunque estemos ocupados, para no tener que esperar”, “Me siento culpable cuando creo que mi novia no se la pasa bien conmigo”.

**Factor C.** Denominado estado emocional: dentro de la descripción de esta área se identifica las emociones negativas que presenta el sujeto dependiente ante situaciones que podría considerar como amenaza para la relación ante su baja autoestima y autoconcepto, así como su miedo e intolerancia a la soledad. Se incluyen reactivos como: “Me siento culpable cuando creo que mi novia no se la pasa bien conmigo”, “Cuando mi novia no puede hacer algo que quiero, me molesto y dejo de hablarle”, “Representa problema alguno para mí que mi novia salga a divertirse con sus amigos (as)”.

**Factor D.** Denominado necesidad de compañía: el dependiente emocional necesita el sentirse amado, tratando de llenar sus vacíos afectivos mediante la compañía de su pareja para sentirse equilibrado y seguro, por lo que la soledad es vista como algo negativo causándoles miedo, lo cual es evitado. Este factor está conformado por reactivos como: “No me preocupa estar solo por un tiempo y lo disfruto”, “Puedo estar sin tener novia”, “Salgo con mis amigos a divertirme sin mi pareja”.

**Factor E.** Denominado Adhesión: Se refiere a las conductas y comportamiento en búsqueda de atención por parte del dependiente para asegurar su permanencia en la relación. “La mayoría de novias que he tenido no han sido lo que esperaba y me he sentido defraudado”, “Me hace sentir bien ser detallista con mi pareja”, “Al terminar una relación, suelo mantener contacto con mi ex novia para saber como esta y tratar de ser novios nuevamente”.

### **Apartado de Aplicación.**

El uso del inventario servirá principalmente para el área de psicología clínica, en la cual al obtener los resultados se podrá llevar a cabo un seguimiento adecuado en terapia de ser necesario.

#### **Material.**

- Inventario con las normas de aplicación e interpretación
- Manual
- Hoja de calificación

#### Material auxiliar

El aplicador debe disponer de lapiceros para proporcionar a los sujetos si fuese necesario.

#### **Administración.**

Para la aplicación del inventario deberá seguirse con los requisitos habituales como la preparación del material, un ambiente idóneo fuera de distracciones, motivación y disposición de los sujetos a quien será aplicado.

No se requiere de un lapso de tiempo determinado para que el examinado pueda responder, sin embargo se contempla un límite razonable de 20 minutos.

El inventario será autoadministrado lo cual significa que se proporcionara directamente al sujeto para ser contestado, podrá ser aplicado de forma individual como grupal según sea requerido.

Es necesario que el administrador conozca el inventario y se base en las instrucciones de este mismo. La administración del inventario se inicia con la distribución de la prueba, advirtiéndole a los examinados que no deberán empezar hasta que se les indique. Se deberá comprobar que los sujetos han entendido las instrucciones dadas y saben que es lo que tienen que hacer.

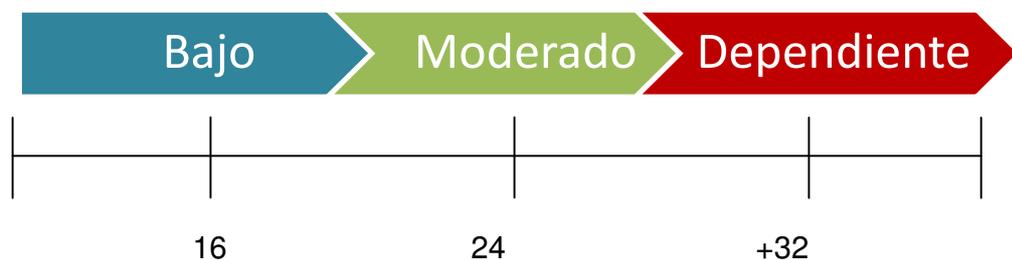
Hecho esto se procederá a responder las preguntas y escala de la prueba, cuidando no dar ninguna indicación sugestiva que pudiese alterar o entorpecer el comportamiento del sujeto durante la aplicación del inventario.

## Apartado de evaluación

Para interpretar los resultados obtenidos en la aplicación del inventario deberá tomarse en cuenta el puntaje correspondiente a cada ítem, los cuales corresponden a nunca (0) algunas veces (1) frecuentemente (2), la mayoría de veces (3) y siempre (4) con una variante en el factor D perteneciente a los ítems 11, 12, 13 ya que la calificación se invierte en donde nunca se califica con (4) algunas veces (3) frecuentemente (2) la mayoría de veces (1) y siempre (0).

Se deberá hacer la suma total de los ítems pertenecientes a la escala en donde a mayor puntuación mayor grado de dependencia.

Aquellos sujetos cuyo puntaje corresponda menor a 16 su nivel de dependencia se clasifica como bajo, 24 moderado y mayor a 32 como alta dependencia.



## Hoja de calificación

La tabla que se muestra deberá ser impresa en acetato para una fácil calificación la cual se colocara encima de la escala original que fue respondida. En dicha tabla se marcan aquellos ítems en los cuales la puntuación se invierte de 4 a 0 para obtener una adecuada puntuación final.

Fact	Valores	Total
<b>A</b>	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
<b>B</b>	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
<b>C</b>	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
<b>D</b>	[4] [3] [2] [1] [0]	[ ]
	[4] [3] [2] [1] [0]	[ ]
	[4] [3] [2] [1] [0]	[ ]
<b>E</b>	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]
	[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	[ ]

## INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA HOMBRES EN LA PAREJA

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Edo. Civil: \_\_\_\_\_

No. De novias \_\_\_\_\_ Relación más larga que he tenido (tiempo) \_\_\_\_\_

### Instrucciones

I. Lea con atención las siguientes oraciones y subraya el inciso que mejor te describa

1.- Si le pido a una chica salir conmigo y me dice que no yo...

- a) Me siento triste y pienso que ya sabía que eso sucedería
- b) Me enoja
- c) Pienso que ya tendré otras oportunidades

2.- Cuando estoy en desacuerdo con otras personas y me enoja pienso que...

- Si cambiaran su actitud me sentiría mejor
- Debo ser más flexible y tratar de estar bien con los demás
- Estas cosas pasan

3.- En que nivel ubicaría mi autoestima

- a) Baja
- b) Media
- c) Alta

4.- Cuando me propongo algo y no me sale como esperaba pienso que...

- a) Es culpa de la situación u otras personas
- b) Fue culpa mía por no esforzarme lo necesario
- c) Es mejor dejarlo por la paz

5.- ¿Cuántos días a la semana veo a mi novia y durante cuantas horas?

---

6.- ¿Cómo describiría la relación con mi madre?

---

7.- ¿Cómo describiría la relación con mi padre?

---

8.- ¿Se encuentran juntos o separados?

---

## II. Instrucciones

A continuación encontraras afirmaciones que una persona podría usar para describirse a si misma y su relación de pareja respecto a su manera de pensar, sentir o actuar. En caso de no tener pareja actualmente responder pensando en tu última relación.

1.-Señalar el puntaje que mejor lo describa según la siguiente escala:

Nunca    Algunas veces    Frecuentemente    La mayoría de veces    Siempre

(0)                    (1)                    (2)                    (3)                    (4)

	Valores	Total
1.- Envió mensajes a mi novia para saber donde esta porque me preocupa	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
2.-Cuando no sé donde esta mi novia me siento angustiado	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
3.-Considero que debo ser prioridad para mi novia, puesto que ella lo es para mi	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
4.-Me siento rechazado cuando mi pareja pasa poco tiempo conmigo	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
5.-Si mi pareja me propone hacer algo, dejo otras actividades que haría por estar con ella	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
6.- Hago todo lo posible para poder ver a mi novia todos los días, aunque estemos ocupados, para no tener que esperar	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
7.- Me siento culpable cuando creo que mi novia no se la pasa bien conmigo	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
8.-Cuando mi novia no puede hacer algo que quiero, me molesto y dejo de hablarle	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
9.-Representa problema alguno para mí que mi novia salga a divertirse con sus amigos (as)	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
10.-Cuando discuto con mi pareja me echa a perder el resto del día	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
11.-No me preocupa estar solo por un tiempo y lo disfruto	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
12.-Puedo estar sin tener novia	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
13.-Salgo con mis amigos a divertirme sin mi pareja	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
14.-La mayoría de novias que he tenido no han sido lo que esperaba y me he sentido defraudado	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]
15.-Me hace sentir bien ser detallista con mi pareja	[0] [1] [2] [3] [4]	[ ]

16.-Al terminar una relación, suelo mantener contacto con mi ex novia para saber como esta y tratar de ser novios nuevamente

[0] [1] [2] [3] [4]

[ ]

**Total**

## **CAPÍTULO V**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **5.1 Enfoque de la investigación: cuantitativo**

La investigación realizada esta basada en un enfoque cuantitativo ya que se uso la recolección de datos mediante la aplicación de 197 escalas y así poder comprobar la hipótesis realizada en base a una medición numérica y análisis estadísticos.

Dicha hipótesis fue establecida previamente como se menciona en este enfoque teniendo los planteamientos a investigar delimitados al ser dirigido a una muestra que cumpliera con características determinadas.

#### **5.2 Alcance de la investigación: descriptivo**

El alcance de la investigación es de tipo descriptivo debido a que se evaluaron y recolectaron datos sobre diversos componentes del fenómeno a investigar, ya que se busca especificar propiedades, características y rasgos de la dependencia emocional en hombres sin indicar como se relacionan las variables entre sí.

También sirve para describir la tendencia de un grupo o población como se pretende hacer en este estudio respecto a la presencia de dependencia emocional.

### **5.3 Diseño de la investigación: No experimental**

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental ya que no se manipulo ni se sometió a prueba las variables, es decir, no se expuso a los participantes de la investigación a estímulos o condiciones determinadas. Se observo a los sujetos y fenómenos tal y como se dan en su contexto para después ser analizados.

### **5.4 Tipo de investigación: aplicada**

La investigación aplicada consiste en utilizar los conocimientos obtenidos durante la investigación y llevarlo a la práctica, dirigido a solucionar algún problema en concreto, en este caso la creación del inventario para identificar la dependencia emocional en hombres heterosexuales de 18 a 23 años.

### **5.5 Delimitación de la población o universo**

Se trabaja con una muestra que consta de 197 hombres heterosexuales que no estén casados ni vivan en unión libre entre 18 y 23 años que se

encuentran cursando un sistema escolarizado de universidad y que hayan tenido pareja durante mínimo dos meses.

## **5.6 Selección de la muestra: no probabilístico e intencional**

La muestra es de tipo no probabilística ya que la elección de los sujetos fue en base a ciertas características previamente establecidas en el planteamiento del problema como la edad, estado civil y sexo.

De tipo intencional ya que, es aquella en la cual se elige a los individuos que se estima son representativos o típicos de la población. Por lo que se selecciona a los sujetos que puedan facilitar la información necesaria.

## **5.7 Instrumento de prueba.**

### **5.7.1 Inventario.**

Consiste en una lista considerable de preguntas, proposiciones o afirmaciones pertenecientes a distintos constructos (personalidad, intereses, valores) dentro de la psicología que se consideran importantes para motivar y dirigir la conducta de los individuos. Rodríguez, O (s/f)

Para la creación de un este, el cual pudiese identificar niveles de dependencia emocional que cumpliera con las características psicométricamente aceptadas se elaboro una escala, la cual fue aplicada a 197 estudiantes universitarios entre 18 y 23 años estudiantes del Instituto Tecnológico de Orizaba y la Facultad de Ingeniería.

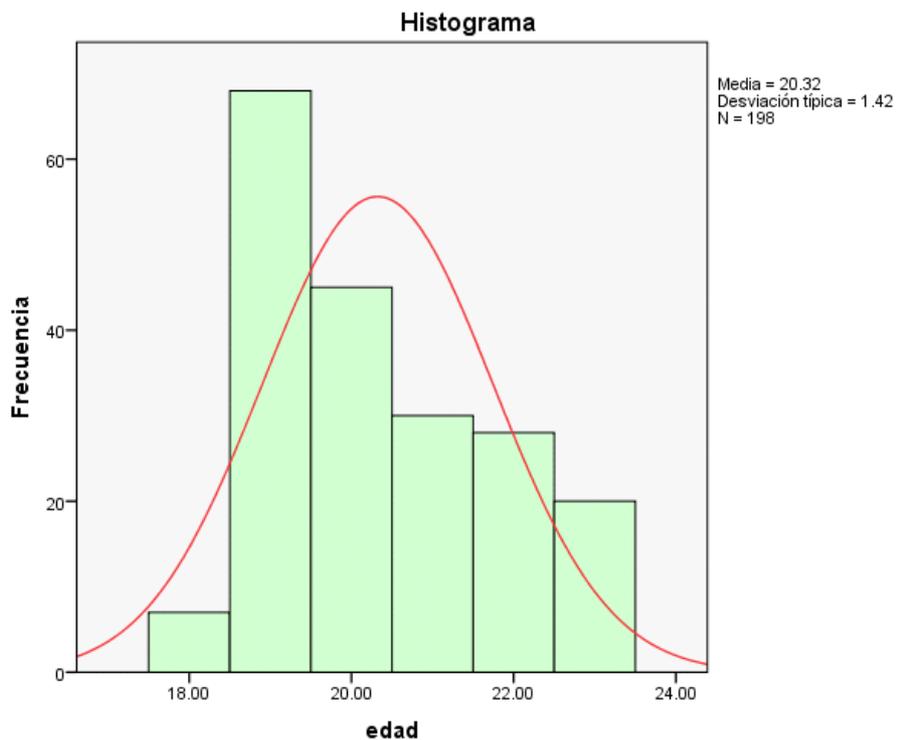
Dicha escala estaba constituida por 40 reactivos de los cuales después de ser sometida a un análisis factorial se eliminaron 24 para poder elevar su nivel de confiabilidad y validez. Quedando finalmente con 16 reactivos pertenecientes al área de la escala dividida en 6 factores.

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 6.1 Datos generales.

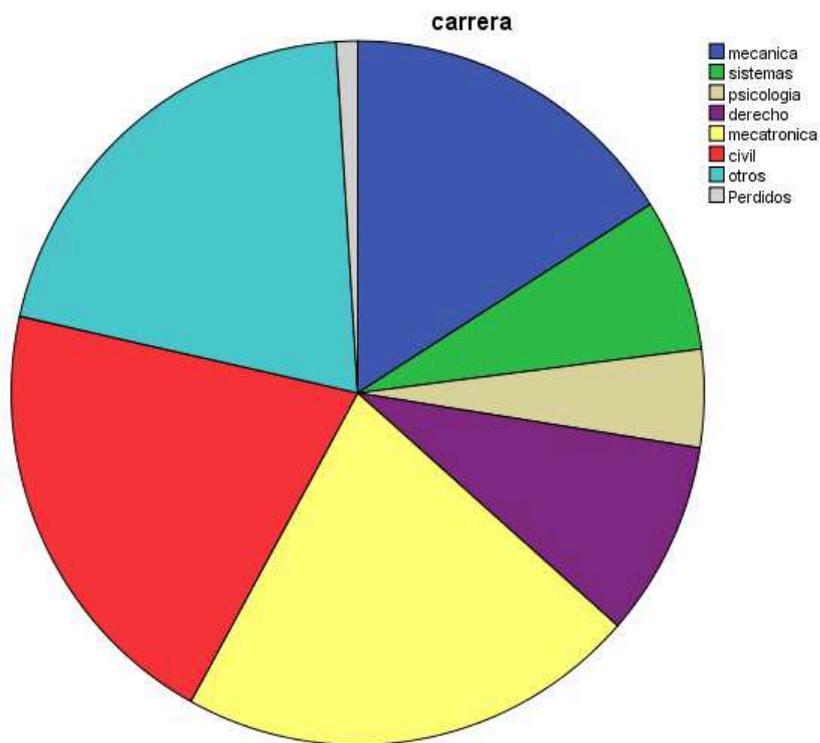
La muestra total consistió en 197 hombres universitarios entre 18 y 23 años de edad de la ciudad de Orizaba, Ver.



**Grafica 1.- Edad de los participantes en la muestra**

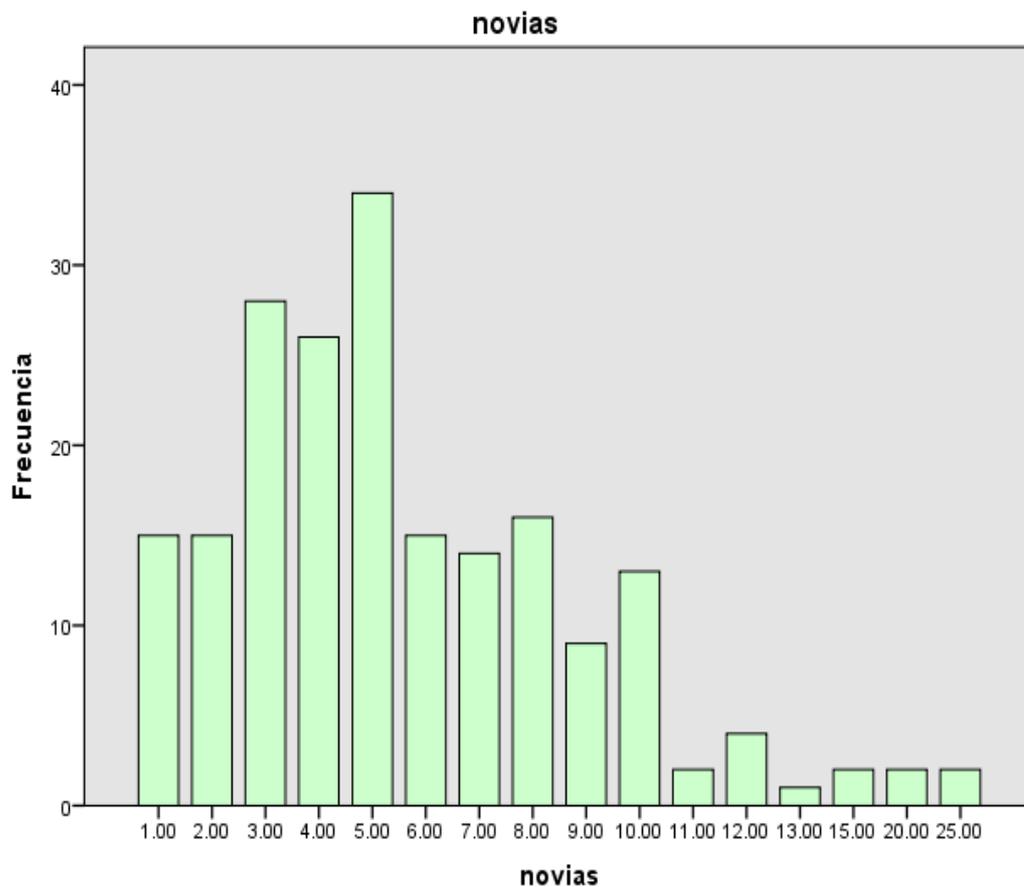
En la grafica 1 se muestra la edad de la población a la cual fue aplicado el inventario, reflejando una mayor frecuencia entre los 19 y 20 años con 35%.

La siguiente gráfica muestra las carreras pertenecientes a la población de la muestra (ver grafica 2) siendo mecatrónica la de mayor porcentaje con una frecuencia de 43 junto con ingeniería civil con una frecuencia de 41 siendo mínima la diferencia entre ambas.



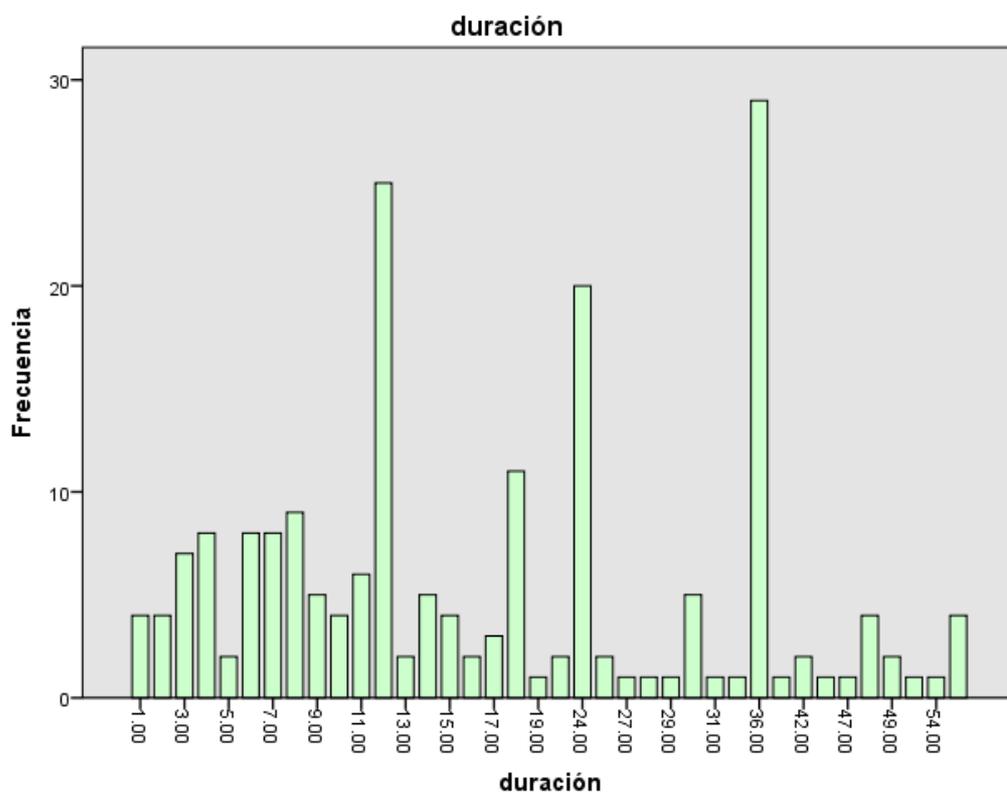
**Grafica 2.- Carrera**

Los resultados de la grafica 3 nos permiten observar la frecuencia respecto al número de novias que han tenido los estudiantes de la muestra, siendo 5 la de mayor frecuencia con 17%.



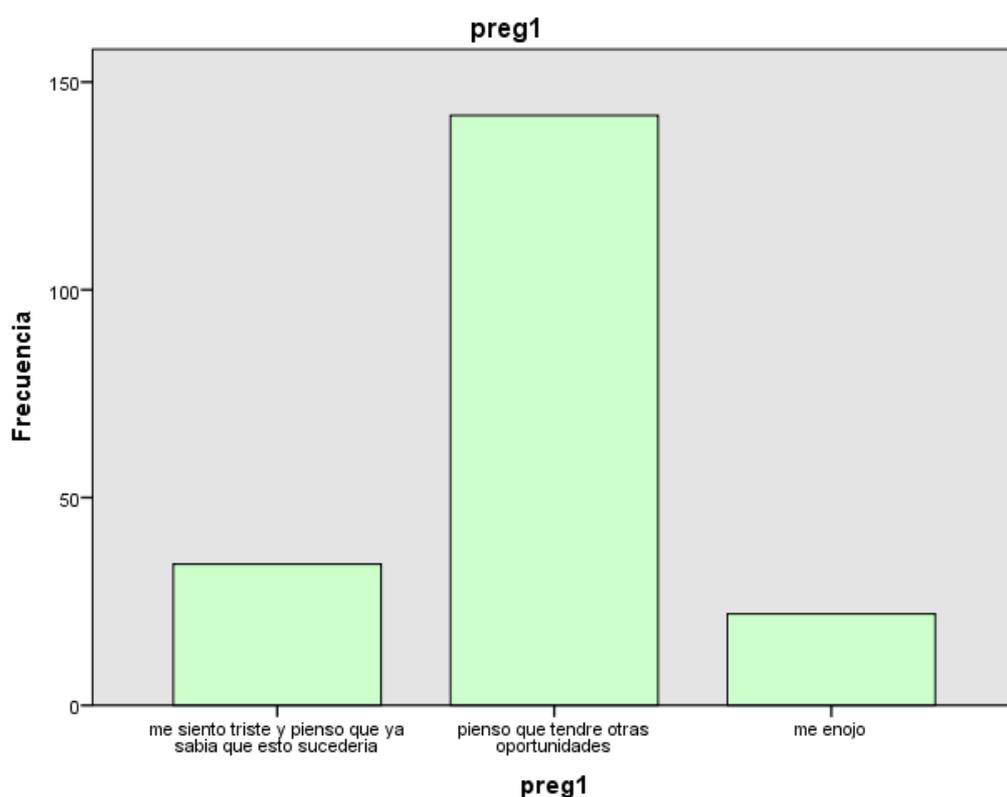
**Grafica 3.-Numero de novias que han tenido**

Otro de los aspectos a considerar en la aplicación de la escala fue la duración de noviazgo más larga que han tenido los jóvenes universitarios de la muestra, obteniendo una mayor frecuencia en 36 meses con un 14% como se muestra en la grafica 4.



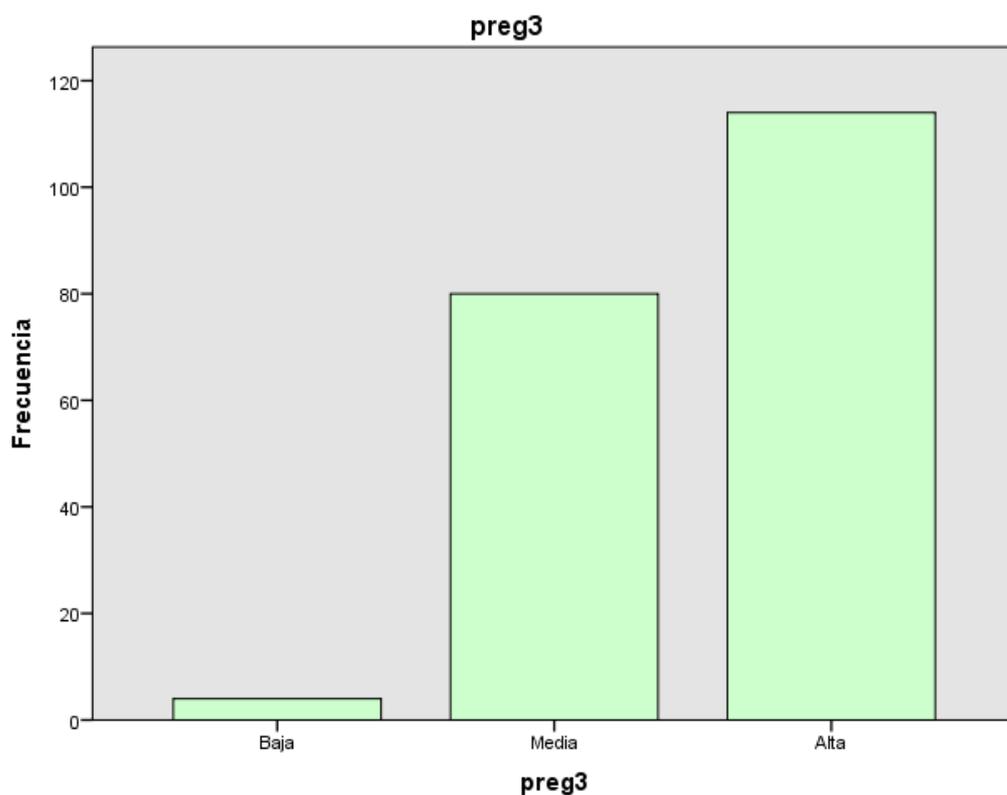
Grafica 4. Meses de noviazgo

De acuerdo a los resultados obtenidos que se muestran en la grafica 5 el mayor porcentaje con una frecuencia de 142 respondieron que consideran que al invitar a salir a alguien y obtienen como respuesta un no tendrán otras oportunidades, mientras que el 17% podría reflejar una posible tendencia a la dependencia de tipo pasivo al sentirse triste y una distorsión de adivinación.



**Grafica 5. Resultados de pregunta 1**

En la última grafica se pueden observar los resultados obtenidos en base a la pregunta respecto al nivel en que ubicarían su autoestima los participantes en la muestra, obteniéndose una frecuencia de 114 en la respuesta correspondiente a alta siendo esta la de mayor prevalencia. La cual solo refleja la percepción que ellos tienen respecto a su autoestima o la cual tratan de mostrar no pudiendo corroborar la autenticidad de dicha respuesta.



**Grafica 6. Resultados de pregunta 3**

## 6.2 Confiabilidad y validez de la escala.

Para la comprobación del objetivo de la presente investigación, el inventario se sometió a un análisis estadístico para conocer su confiabilidad y validez. La validez consiste en el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

Al realizar el análisis factorial utilizando el método de rotación varimax (Ver tabla 1) la escala quedó conformada con 16 reactivos y 5 factores. El primero con 4 reactivos pertenecientes al área de *control*, el segundo con tres reactivos haciendo referencia a *modificación de planes*, el tercer factor al que se le denominó *necesidad de compañía* también con tres reactivos y finalmente el cuarto factor de *adhesión* con tres reactivos al igual que los anteriores.

Dando un 60% de validez explicada, por lo que se puede concluir es una escala apropiada para detectar dependencia emocional.

	Factores				
	1	2	3	4	5
reac17	0.824				
reac18	0.779				
reac7	0.669				
reac21	0.411				
reac44		0.83			
reac45		0.707			
reac31		0.657			
reac15			0.768		
reac42			0.682		
reac47			0.642		
reac35				0.701	
reac16				0.693	
reac26				0.685	
reac3					0.678
reac33					0.644
reac20					0.626

Tabla II. Estructura de escala factorial del inventario IDAH

La confiabilidad representa el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes. Para lo cual la escala se sometió al análisis de fiabilidad. Encontrándose que el alfa Cronbach de la escala fue de 0.75, lo cual señala que cumple con los requerimientos psicométricos necesarios para obtener resultados consistentes en la detección de rasgos propios de dependencia emocional. (Ver tabla 2)

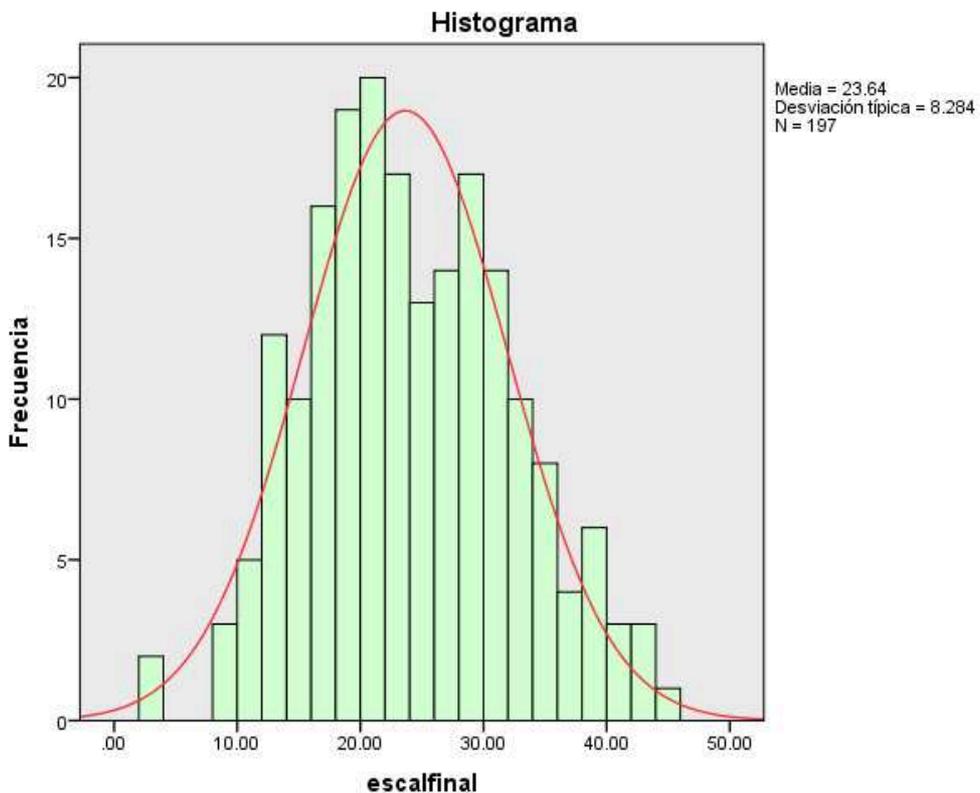
Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.754	16

Tabla III. Estadístico de fiabilidad

### 6.3 Punto de corte.

Como se puede ver en el siguiente histograma después de la aplicación de 197 inventarios se obtuvo por resultado que la media es corresponde a 24 con una desviación típica de 8, lo cual indica que aquellos jóvenes cuyo puntaje fue mayor a 32 tienen un alto nivel de dependencia.

Por lo tanto, de la muestra total, 24 de los encuestados obtuvieron ese resultado. Por el contrario aquellos con un puntaje de 16 pueden llegar a presentar una actitud pasiva.



Grafica 7. Análisis de escala

<b>BAJO</b>	<b>NORMAL</b>	<b>ALTO</b>
0-15	16-32	≥ 33

**Tabla IV. Análisis de la escala**

#### **6.4 Correlación.**

Como se observa en la tabla no. 5 existe una relación significativa debajo de .01 con respecto a la dependencia emocional en los hombres encuestados y el tipo de relación con su padre, es decir a mayor dependencia existen peor relación con el padre.

	escalfinal	papa
Correlación de Pearson	1	-.208**
escalfinal Sig. (bilateral)		.003
N	197	196
Correlación de Pearson	-.208**	1
papa Sig. (bilateral)	.003	
N	196	197

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla V. Correlaciones**

## CONCLUSIÓN

Debido al surgimiento de algunos fenómenos sociales como la violencia, estados depresivos e incluso suicidios actualmente se empieza a dar mayor importancia al estudio de las relaciones afectivas como la dependencia emocional desde una perspectiva científica.

Al ser la relación de pareja un lazo afectivo que se forma con el objetivo de un desarrollo personal en este intento se puede caer en relaciones dañinas y disfuncionales causando un deterioro tanto individual como social. La mayoría de los estudios que se han hecho coinciden en que son las primeras relaciones durante la infancia lo que determinara nuestro desarrollo y futuras relaciones, por lo que un ambiente en donde exista sobreprotección o desapego por parte de los padres podría favorecer a la presencia de una futura dependencia emocional.

Como se ha visto en el presente trabajo existen diversos conceptos para explicar la dependencia emocional los cuales van desde considerarse como un trastorno a una de las nuevas adicciones como lo señalan algunos autores generando así, ser de gran importancia el establecer un concepto claro y no confundirse con otras problemáticas como codependencia, apego ansioso etc.

En la presente investigación se retomaron diversos conceptos para finalmente definir la dependencia emocional como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados a otra persona como fuente de satisfacción y seguridad personal, que conlleva a creencias erróneas del amor, de la vida en pareja y de sí mismo.

En base a esta definición se podría decir que el principal problema de una persona dependiente no es por motivos de indefensión o búsqueda de cuidados ya que pueden tener una gran capacidad para ser autónomos y con un adecuado desenvolvimiento personal, lo que buscan constantemente se reduce al afecto, por lo que si no soportan la soledad, no es por considerarse incapaces de valerse por si solos sino porque creen necesitar de otra persona para darle sentido a su vida y creerse amado, surgiendo así la gran diferencia entre una relación sana en donde se está con la pareja por elección de una insana cuando es por necesidad.

Esto conlleva a la persona a perder su autonomía y libertad llegando a tolerar muchas conductas y situaciones que resultan dañinas para ambos miembros de la pareja buscando siempre evitar la soledad.

Con la creación del inventario para detectar los niveles de dependencia emocional en hombres de 18 a 23 años se pudo observar que de los 197 que fueron aplicados, en su mayoría respecto a la autoestima la cual es uno de los factores determinantes en personas dependientes, tienen una percepción alta y

son muy pocos los que consideran tener una baja autoestima, pudiendo esto demostrar que no les gusta ser considerados como personas débiles emocionalmente ya sea por los roles o creencias que su mayoría se han implementado en la sociedad, la cual concibe al hombre como el sustento de un hogar, fuerte y protector, haciendo más difícil el hecho de que un hombre busque ayuda para solucionar una problemática, en este caso de dependencia emocional hacia su pareja.

También cabe mencionar que contrario a lo que se podría esperar en los resultados obtenidos en las preguntas del inventario correspondientes a la relación familiar, es la relación que se tiene con el padre la cual sugiere una mayor posibilidad de presencia de tendencias dependientes ya que, aquellos quienes mencionaron tener una mala relación con su padre obtuvieron una puntuación alta en la presencia de dependencia.

Como se ha menciona es el enfoque cognitivo conductual uno de los más idóneos para tratar esta problemática al existir muchas creencias y pensamientos erróneos acerca de si mismo y de la relación con otros.

En investigaciones hechas respecto a este tema se confirman la existencia de un procesamiento de información distintivo, corroborado por las diferencias significativas en cuanto a distorsiones cognitivas principalmente los “deberías” y

falacia de control. Al basar sus necesidades afectivas en estas distorsiones buscan los ideales de amor los cuales los llevan a exigir a su pareja atención constante, por lo que al no ser satisfecha ocasiona en ellos una sensación constante de fracaso y vacío emocional.

En conclusión se podría decir que la dependencia emocional es una situación que se puede llegar a presentar con la misma frecuencia tanto en hombre como en mujeres con la diferencia de que los hombres utilizan otros métodos para erróneamente creer asegurar su relación de pareja, por lo que es de gran importancia el detectar dicha situación y orientar la ayuda psicológica en la confrontación de estas creencias y pensamientos para lograr disminuir la presencia de síntomas de ansiedad, estado de ánimo y problemáticas más graves como violencia e incluso suicidios, aumentando la probabilidad de las personas que lo padecen puedan establecer relaciones de pareja que no interfieran con su realización personal e integridad.

## REFERENCIAS

- APA (2002) *DSM-IV*. Breviario. Criterios diagnósticos. Barcelona: Masson.
- Barrios, A y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. [Versión electrónica].Universidad Católica Boliviana. Recuperado el 26 de septiembre de 2013 de:  
<http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v6n2/v6n2a2.pdf>
- Bernardo.S (2009).Análisis de la experiencia de dependencia emocional dominante y sus estrategias en la relación de pareja de cinco adultos jóvenes. Tesis. Recuperada el 13 de diciembre de 2013 de:  
<http://132.248.9.195/ptd2009/marzo/0641149/Index.html>
- Butler.B.T (2007). 50 clásicos de la psicología. Edit. Sirio.S.A
- Casas, P (2010). De la dependencia emocional a la libertad de ser. [Versión electrónica].Recuperado el 4 de octubre de 2013 de:  
<http://www.escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/de-la-dependencia-emocional-a-la-libertad-de-ser.pdf>

- Castelló Blasco, J. (2000). Análisis del concepto "Dependencia Emocional". I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado el 4 de octubre de 2013 de:  
  
[http://www.psiquiatria.com/congreso\\_old/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)
- Castelló, Blasco (S/F) Clínica de las dependencia afectivas. I encuentro profesional sobre la dependencia emocional. Instituto Spiral. [Version electrónica]. Recuperado el 3 de octubre de 2013 de:  
  
<http://freudandcompany.files.wordpress.com/2012/11/clc3adnica-de-las-dependencias-afectivas.pdf>
- Cid,M (s/f). Dependencia emocional: “una visión integradora”
- Cloninger, S. (2003).Teorías de la personalidad. [Versión electrónica]. Pearson Education, México.
- Congost, S. (S/f). Manual de dependencia emocional afectiva de:  
  
<http://www.casimiro.sems.udg.mx/doctos/pareja.pdf>
- Feixas, G& Miró (1992). Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos. Editorial Paidós

- Flores, G. (2008). La formula química de Cupido. Revista digital Universitaria. Recuperado el 10 de octubre de:  
<http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art90/art90.pdf>
- Garza, I. (2010). Neurobiología del amor. El residente. [Versión electrónica] Recuperado el 10 de octubre de 2013 de:  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf>
- Izquierdo, S. & Gómez, A. (2013) Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva conceptual. [versión electrónica]. Psychology. Avances de la disciplina. Recuperada el 6 de diciembre de 2013 de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>
- Jaramillo, J (2009). Te amo pero soy feliz sin ti: como vivir libremente sin apegos y sin miedos. Editorial planeta Colombia. S.A
- Labonté, M (2007). Hacia el amor verdadero: liberarse de la dependencia afectiva. [Versión electrónica]. Edición Luciérnaga.
- Lemos, Lodoño. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Acta Colombiana de

Psicología [Versión electrónica] Recuperado el 2 de noviembre de 2013 de: <http://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>

- Lemus & Lodoño (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. Informes psicológicos. [versión electrónica]. Informes psicológicos. Recuperado el 23 de octubre de 2013 de: [http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2\\_UPB\\_MEDELLIN/P GV2\\_M030\\_PREGRADOS/PGV2\\_M030040020\\_PSICOLOGIA/PGV2\\_M030040020110\\_REVISTA/PGV2\\_M030040020110030\\_REVISTA9/ARTICULO%20V9N9A03.PDF](http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/P GV2_M030_PREGRADOS/PGV2_M030040020_PSICOLOGIA/PGV2_M030040020110_REVISTA/PGV2_M030040020110030_REVISTA9/ARTICULO%20V9N9A03.PDF)
- Mancilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. Revista de investigación en psicología [Versión electrónica] Recuperado el 24 de enero de 2014 de: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)
- Massa, J. Pat, Y. Keb, R. & Canto, M. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida Yucatán. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Recuperado el 27 de septiembre de 2013 de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>

- Méndez, A. Favila, M. Valencia, A. & Díaz. (2012). Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional pasiva en una muestra mexicana. Uaricha. Revista de Psicología (Nueva época). [Versión electrónica]. Recuperado el 28 de octubre de 2013, de [http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha\\_0919\\_113-128.pdf](http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha_0919_113-128.pdf)
- Montero, R (2009). Taller luchando contra la dependencia emocional en la parejas. Tesina [versión electrónica]. Recuperada el 26 de septiembre de 2013 de: <http://132.248.9.195/ptd2009/noviembre/0651146/Index.html>
- Moral, M.V. y Sirvent, C. (2007) Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. Revista Española de Drogodependencia. Recuperado el 30 de septiembre de 2013 de: [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2\\_2.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf)
- Naranjo, P. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. Edición de la Universidad de Costa Rica.
- Noriega & Ramos (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para mujeres mexicanas. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal

Scientific Information System. Recuperado el 12 de febrero de 2014 de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58222506>

- Oropeza, L. (2011). Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja. Tesis. [Versión electrónica]. Recuperada el 23 de septiembre de 2013 de:  
<http://132.248.9.195/ptb2011/marzo/0667354/Index.html>
- Papalia, D (2001). Desarrollo Humano. México. McGraw Interamericana.
- Pérez, V. (2011) Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte a cincuenta años de edad que tienen una relación de pareja. Tesis [versión electrónica]. Recuperado el 30 de septiembre de 2013 de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/472>
- Pinedo, J. & Santelices, M. (2006). Apego adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente [versión electrónica]. Terapia psicológica. Recuperada el 13 de septiembre de 2013 de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524210>
- Repetur, K. & Quezada, A. (2005). Vinculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas. Revista digital universitaria, vol.

6, nº11. Recuperado el 20 de septiembre de 2013 de:  
[http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov\\_art105.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov_art105.pdf)

- Riso, W. (2006).Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico. [Versión electrónica] Grupo editorial Norma.
- Rodríguez, I (s/f). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. ReidoCrea. Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa. Recuperado el 10 de diciembre de 2013 de:  
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/27754/1/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf>
- Rodríguez, O (s/f). Psicometría. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado el 10 de enero de 2014 de:  
<http://www.docentes.unal.edu.co/orrodriguezj/docs/psicometria/definiciones%20basicas.pdf>
- Sirvent & Moran (2009) Dependencia afectiva y género: perfil sintomático en dependientes afectivos españoles. Interamerican Journal of Psychology. [Versión electrónica].

- Recuperado el 25 de octubre de 2013 de:[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902009000200004&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902009000200004&script=sci_arttext)
- Sirvent (2000) Las dependencias relacionales: Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. Clínica y Psicopatología. Recuperado el 1 de septiembre de 2013 de: <http://www.fispiral.com.es/web2/images/08-ArticulosPublicaciones/Las-dependencias-relacionales.pdf>
- Valencia, N. y López P. (2000) Roles en las relaciones de pareja. [Versión electrónica]. Recuperado el 29 de septiembre de 2013
- Vicenzo, T (s/f). Dependencia emocional (necesidad de amar). [Versión electrónica]. Recuperado el 22 de octubre de 2013 de: [http://locatel.com.ve/uploads/dependencia\\_emocional.pdf](http://locatel.com.ve/uploads/dependencia_emocional.pdf)

## Glosario

**Apego:** Vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza ya que esto proporciona seguridad, consuelo y protección.

**Autoconcepto:** Imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de autorreconocerse.

**Autoestima:** Percepción evaluativa de nosotros mismos

**Codependencia:** Condición psicológica en la cual alguien manifiesta una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de alguien más o por un grupo de personas.

**Cognitivo:** Procedimientos de la mente que tiene que ver con el conocimiento

**Escala likert:** Escala psicométrica comúnmente utilizada en cuestionarios

**Dependencia:** Estado mental y físico patológico en que una persona necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar.

**Etiología:** Estudio sobre las causas de las cosas

**Feniletilamina:** Sustancia producida en el cerebro que pertenece a la clase de las amfetaminas, estimulantes del sistema nervioso.

**Fisiología:** Ciencia que se encarga de conocer y analizar las funciones de los seres vivos.

**Génesis:** Serie de hechos y factores que intervienen en la formación de algo

**Histograma:** Representación gráfica de una variable en forma de barras, donde la superficie de cada barra es proporcional a la frecuencia de los valores representados, ya sea en forma diferencial o acumulada.

**Intrapsíquico:** Se dice del proceso que ocurre en la psique. Generalmente se refiere al conflicto surgido entre dos tendencias opuestas dentro de uno mismo.

**Inventario:** Escalas de calificación y listas de verificación que contribuyen a la evaluación y comprensión de la personalidad humana.

**Ítem:** Situación estándar que presentada como estímulo a un sujeto provoca una respuesta relacionada con el atributo medido.

**Narcisismo:** Admiración excesiva que alguien siente por sí mismo.

**Neurotransmisor:** Sustancia química cuya principal función es la transmisión de información de una neurona a otra.

**Oscilación:** Movimientos de tipo vaivén a la manera de un péndulo o, dicho de determinados fenómenos, a la intensidad que se acrecienta y disminuye de forma alternativa con más o menos regularidad.

**Psicometría:** Disciplina que se encarga de la medición en psicología.

Engloba la teoría y la construcción de pruebas, test y otros procedimientos de medición válidos y confiables.

**Subordinación:** Dependencia de una persona respecto de otra u otras por las que está regida o a las que está sometida.