



UNIVERSIDAD  
DON VASCO, A. C.

**UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

Incorporación N° 8727-25 a la

Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Psicología

---

---

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA  
DEPENDENCIA AFECTIVA EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DON VASCO**

Tesis

para obtener el título de:

Licenciada en Psicología

Alondra Rodríguez Lemus

Asesora: Lic. Perla Lizbeth Uribe Carmona

Uruapan, Michoacán. A 6 de Marzo de 2015.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## DEDICATORIAS

A mis padres, Salud y J. Refugio, por su confianza, su apoyo incondicional a lo largo de este proceso, de mi carrera, de mi vida, por su entrega, sus sacrificios pero sobre todo por el inmenso amor que me han dado.

A mis hermanos Alejandra y Miguel, por su compañía, sus palabras de aliento, por hacer de mi infancia y de toda mi vida una aventura divertida y llena de aprendizaje.

A mi compañero de aventuras, Giovanni, porque juntos emprendimos un viaje y juntos permanecemos compartiendo los frutos de mil esfuerzos, por su apoyo incondicional, su amor y grata compañía durante toda mi carrera

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por poner en mi tan preciado don, la vocación por la psicología y por permitirme cumplir la primera de mis metas profesionales.

Al Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos por su valioso apoyo y atinados consejos para la realización de este proceso. Así mismo al Lic. J. de Jesús González Pérez, por ser el propulsor de grandes e invaluable aprendizajes, todo mi cariño, respeto y admiración.

A la Lic. Perla Uribe Carmona por ser guía y asesora del presente proyecto de tesis además de haber sido una excelente e inolvidable profesora a lo largo de mi carrera.

A Montserrat, Cristina y Miriam, porque juntas hicimos de la Universidad la aventura más fascinante de nuestros años, por su amistad, su cariño y su complicidad.

# ÍNDICE

## **Introducción.**

Antecedentes . . . . .	1
Planteamiento del problema . . . . .	8
Objetivos . . . . .	10
Hipótesis . . . . .	11
Operacionalización de las variables . . . . .	12
Justificación . . . . .	12
Marco de referencia . . . . .	14

## **Capítulo 1. Inteligencia emocional.**

1.1. Inteligencia y emoción. . . . .	17
1.2. Concepto de inteligencia emocional. . . . .	19
1.3. Modelos de inteligencia emocional . . . . .	21
1.3.1. Modelo de cuatro fases o modelo de habilidad de Salovey y Mayer. . . . .	22
1.3.2. Modelo de Reauven BarOn . . . . .	29
1.3.3. Modelo de las competencias emocionales de Daniel Goleman . . . . .	34
1.4. Medición de la inteligencia emocional . . . . .	39

## **Capítulo 2. Dependencia afectiva.**

2.1. Definición de dependencia afectiva. . . . .	41
2.2. Características de la dependencia afectiva. . . . .	43

2.2.1. Componentes adictofílicos . . . . .	44
2.2.2. Componentes vinculares . . . . .	46
2.2.3. Componentes cognitivo-afectivos. . . . .	47
2.3. Desarrollo de la dependencia afectiva. . . . .	50
2.3.1 Teoría de las dependencias sentimentales de De la Villa y Sirvent. . . . .	51
2.3.2 Teoría del vínculo afectivo de John Bowlby. . . . .	54
2.3.3 Teoría del apego adulto de Hazan y Shaver. . . . .	59
2.4. Consecuencias de la dependencia afectiva en las relaciones interpersonales . . . . .	64

**Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.**

3.1. Descripción metodológica . . . . .	67
3.1.1. Enfoque . . . . .	67
3.1.2. Diseño . . . . .	68
3.1.3. Tipo de estudio . . . . .	68
3.1.4. Alcance . . . . .	69
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos . . . . .	70
3.2 Población y muestra . . . . .	72
3.3. Descripción del proceso de investigación. . . . .	73
3.4. Análisis e interpretación de resultados. . . . .	75
3.4.1. Nivel de inteligencia emocional en las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco de Uruapan, Michoacán. . . . .	75
3.4.2. Análisis del nivel de dependencia afectiva en las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco en Uruapan, Michoacán. . . . .	79

3.4.3. Análisis de los niveles de inteligencia emocional y dependencia afectiva de acuerdo con el semestre que cursan las estudiantes. . . . .	81
3.4.4. Correlación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de dependencia afectiva. . . . .	83
Conclusiones. . . . .	86
Bibliografía . . . . .	89
Otras fuentes de información. . . . .	91
Anexos.	

# INTRODUCCIÓN

El surgimiento de nuevas propuestas teóricas para explicar la experiencia humana en los últimos años, ha dado pauta a la necesidad de implementar investigaciones que permitan sustentarlas o cuestionarlas. El caso de los constructos de inteligencia emocional y dependencia emocional forman parte de estos.

Por lo anterior, en esta investigación se conocerá de forma más objetiva la realidad de estas dos variables en una población específica.

## **Antecedentes**

En este apartado, se hace un recuento de algunas investigaciones que se han realizado en torno a la inteligencia emocional y dependencia afectiva. Resulta importante el conocimiento de los antecedentes de investigaciones previas para plantear un panorama general sobre lo que se ha investigado, conocer los resultados arrojados por ellas e identificar aquellos aspectos que aún no se han detectado en torno a las variables mencionadas.

La inteligencia emocional se refiere a la habilidad para percibir, expresar y valorar emociones, así como la facilidad que un individuo tiene para acceder o generar sentimientos que propicien el pensamiento; implica la habilidad para regular y comprender las emociones. Según Goleman (1999), tras varios años de

investigación acerca de la inteligencia emocional; se encontró que el éxito de una persona depende tan solamente en un 20% del cociente intelectual, son las habilidades emocionales las que hacen la diferencia.

En la ciudad de Madrid, España, De la Villa y Sirvent (2009), realizaron una investigación cuyo título fue “Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos”, donde mediante un riguroso y exhaustivo diagnóstico llevado a cabo por el equipo multidisciplinar de psicoterapeutas de Fundación Instituto “Spiral” (Oviedo y Madrid), así como por el empleo de estrategias de doble ciego y reuniones clínicas de expertos, se seleccionaron 78 casos de dependientes afectivos, de los cuales el 73% son mujeres y el 27% restante son hombres, de entre los pacientes tratados en los citados centros dedicados al tratamiento de drogodependencias. De acuerdo con la estratificación por edades, la media de edad de los participantes se halla en 38.86 años, situándose la moda en 39, el mínimo de edad en 20 y el máximo en 59.

Se ofrece un análisis clínico y psicosocial de la dependencia afectiva descrita como un tipo de dependencia sentimental, caracterizada por la manifestación de comportamientos adictivos de apego patológico en la relación interpersonal. Se han evaluado los factores sintomáticos diferenciales de 78 casos diagnosticados de dependencia afectiva mediante el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100) con respecto a la población general.

Según el perfil hallado, se comprueba que los dependientes afectivos experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de *craving* (deseo intenso hacia el objeto o sustancia del cual se depende) y abstinencia, presentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono) e inescapabilidad emocional, manifiestan conflictos de identidad (pseudosimbiosis) y usan un locus de control externo. En población clínica se ha hallado que los varones son más buscadores de sensaciones y se muestran más inflexibles (Yo rígido), mientras que las mujeres emplean más mecanismos de negación y no afrontamiento con conciencia de problema nula o distorsionada.

Otro antecedente de investigación sobre codependencia se encuentra en la realizada por Pureco (2010), en la ciudad de Uruapan, Michoacán, cuyo título es “Influencia de los factores familiares en la codependencia de las mujeres hacia su pareja”. La población en la cual se llevó a cabo el estudio es una de las dependencias del DIF, llamada área de educación y enseñanza. La muestra constó de 13 mujeres, 12 de ellas casadas y una en unión libre, sus edades oscilaban entre los 20 y los 50 años, todas ellas dedicadas al hogar. Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo accidental.

Para llevar a cabo la medición de ambas variables, la autora elaboró dos instrumentos: un cuestionario que mide las características de la codependencia, que constaba de 26 ítems que medían factores como baja autoestima, incapacidad para establecer límites, alcoholismo, obsesión y rescate, control, comunicación débil, falta

de confianza, solicitud, dependencia, problemas sexuales y la etapa progresiva de codependencia. Se aplicó también a las mujeres un cuestionario que mide factores paternos, disfuncionalidad familiar, tipo de relación matrimonial entre los padres, falta de afecto, desatención y abandono, incapacidad de los padres para la adaptación del niño al medio y proceso de separación-individuación.

Se determinó la correlación existente entre el instrumento de codependencia y el de factores familiares, para ello se utilizó la fórmula de correlación de Pearson con calificación estándar. El resultado de esta investigación fue que existe una influencia media de los factores familiares en la aparición de la codependencia de la mujer hacia su pareja. Los elementos familiares con mayor influencia son la falta de afecto, la incapacidad para lograr la adaptación, la desatención y el abandono.

La varianza de factores comunes indica que la codependencia es influida por los factores familiares en un 20%. Por lo tanto, se llegó a la conclusión de que los factores propios del núcleo familiar sí influyen en la codependencia de las mujeres hacia su pareja en la etapa adulta.

Se tienen datos respecto a otra investigación realizada en España por Extremera y cols. (2007), con el título “Inteligencia emocional y su relación con los niveles de *burnout*, *engagement* y estrés en estudiantes universitarios”. La muestra utilizada para este estudio estaba compuesta por 373 estudiantes de dos universidades andaluzas. De ellos, 273 pertenecen a la Universidad de Huelva (43 varones y 229 mujeres) y 100 a la Universidad de Málaga (27 varones y 73 mujeres).

El 15,8% de los estudiantes de la Universidad de Huelva cursaba Psicología, un 8,8% Magisterio de Educación Primaria, el 33,3% Educación Social, un 16,8% Trabajo Social, el 8,8% la diplomatura de Relaciones Laborales, un 4% Ciencias del Trabajo y el 12,5% estudiaba Enfermería. En cuanto a los estudiantes de la Universidad de Málaga, esta distribución recoge un 90% de alumnos y alumnas de Enfermería, un 6% cursaba Relaciones Laborales y el 4% realizaba la Licenciatura de Ciencias del Trabajo. Dicha investigación se centró en el análisis de la relación entre la Inteligencia Emocional y el grado en que el estudiante está «quemado» en sus estudios (*burnout*), sus niveles de vigor, dedicación y absorción en las tareas que realiza durante su carrera (*engagement*) y sus niveles de estrés.

Los resultados evidenciaron que altos niveles de inteligencia emocional en los alumnos se relacionaban con menores niveles de agotamiento, cinismo, mayor eficacia académica, menor percepción de estrés y puntuaciones más elevadas en vigor, dedicación y absorción en el desempeño de sus tareas académicas, aproximadamente una o dos semanas antes de comenzar el período de exámenes.

En el marco de la mejora de la calidad del aprendizaje y del incremento del bienestar psicológico del estudiante, los resultados obtenidos apuntan hacia la necesidad de favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en las aulas como un factor amortiguador de los estresores académicos y como vehículo para una mayor dedicación hacia el aprendizaje.

Otro antecedente de investigación respecto a la inteligencia emocional, se encuentra en el estudio realizado por Reboredo-Santes y cols. (2012), en la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, con el título “Estudio psicosocial de la inteligencia emocional en una muestra de universitarios”.

La finalidad de esta investigación fue tener una visión más amplia del conocimiento acerca de lo que involucra la inteligencia emocional, el estudio se realizó en la Unidad de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana de Poza Rica, Veracruz. Los participantes fueron 100 estudiantes, 66 del sexo femenino y 34 del masculino, en un muestreo aleatorio de las Facultades de Enfermería, Odontología, Medicina y Psicología.

Se utilizó la Trait Meta-Mood Scale (TMM-S 24), que mide la destreza que tuvieran los participantes y con la cual pueden ser conscientes de sus propias emociones, así como la capacidad que tienen para regularlas. La TMM-S 24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE), con ocho ítems cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional, en cinco opciones tipo Likert: 1= Nada de acuerdo, 2= Algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4= Muy de acuerdo y 5= Totalmente de acuerdo.

Se presentan además 24 afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos con estas cinco opciones de respuesta. El estudiante tiene que marcar con una “X”, el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas, señalando la respuesta que más se aproxime a sus preferencias

De acuerdo con este estudio, se determinó la consistencia interna total de la Escala TMM-S 24 en hombres y mujeres por medio del Alfa de Cronbach, obteniéndose una confiabilidad de 0.90 con 24 reactivos, lo cual garantizó ser un instrumento confiable para aplicarlo en jóvenes y medir las escalas de nivel emocional. Los hombres que mayor atención dan a sus emociones son los que correspondieron a la muestra de Odontología, seguidos de Enfermería, Medicina y Psicología. En las mujeres, las más altas fueron las de Psicología, seguidas de las de Odontología; por otra parte, presentaron porcentajes bajos las mujeres de Medicina y de Enfermería.

En cuanto a la claridad de emociones, los hombres de Odontología presentaron los más altos porcentajes, seguidos de Enfermería, Medicina y Psicología. Respecto a las mujeres, mostraron los más altos porcentajes las participantes de Odontología en forma significativa, seguidas de Psicología, Enfermería y Medicina.

Acercas de la reparación emocional, los hombres de Odontología mostraron los porcentajes más altos, seguidos de los de Enfermería y Medicina, mientras que los más bajos fueron de Psicología. Por igual, fueron las mujeres de la carrera de Odontología quienes mostraron el mejor equilibrio emocional, seguidas de puntuaciones altas de Medicina, Psicología y Enfermería.

## **Planteamiento del problema**

Se puede afirmar que la inteligencia emocional juega un papel importante en la vida de cualquier persona, por lo que actualmente ha sido jerarquizada en un nivel superior, ya que una persona con una inteligencia emocional adecuada cuenta con herramientas para encontrar bienestar consigo misma y tener una mayor calidad en sus relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional potencia las capacidades de las personas, y mejora todas las áreas de su vida: personal, de amistad, laboral, la salud, el rendimiento académico y las relaciones de pareja, por ello se puede suponer que una deficiente inteligencia emocional puede desembocar en problemas tales como la dependencia afectiva.

Por su parte, la dependencia afectiva es un fenómeno que ha ido en aumento entre las mujeres, en quienes la necesidad de seguridad y estabilidad se ha depositado en la pareja. El dependiente confunde intimidad con apego, amor con necesidad, pasión con dependencia y adicción; se funde con el otro hasta perder su propia identidad y teme expresar cualquier sentimiento negativo de rabia, dolor y sufrimiento por temor a que el otro se enoje, evitando así el conflicto y la confrontación.

Mantener una relación dependiente puede ser más peligroso de lo que se imagina, ya que, como otros tipos de dependencia, esta también es progresiva, por

ello, no es raro conocer casos de violencia física, psicológica y sexual dentro de una relación dependiente.

De acuerdo con datos del Centro de Ayuda contra la Violencia Intrafamiliar (CAVI), en México, tres de cada cinco familias sufren las consecuencias de patrones patológicos de relación.

La incapacidad que presentan las mujeres dependientes para manejar las propias emociones y tolerar las demandas de la pareja, podrían tener sus orígenes en la conformación de su inteligencia emocional, sin embargo, no existen antecedentes de investigaciones que confirmen tal planteamiento.

Tomando en cuenta la importancia de conocer la repercusión y la posible interacción que existe entre la inteligencia emocional y la dependencia afectiva, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe una relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de dependencia afectiva en mujeres estudiantes de 18 a 25 años de edad, en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., en Uruapan, Michoacán?

## **Objetivos**

Las directrices expresadas a continuación, permitieron la consecución exitosa del estudio, a la vez que conservaron su carácter científico.

### **Objetivo general**

Analizar la existencia de una relación significativa entre el nivel inteligencia emocional y el grado de dependencia afectiva en mujeres estudiantes de 18 a 25 años de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

### **Objetivos particulares**

1. Describir el concepto de inteligencia emocional de acuerdo con diferentes autores.
2. Identificar las características de la inteligencia emocional.
3. Definir el concepto de dependencia afectiva.
4. Conocer los niveles de dependencia afectiva de las mujeres de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C.
5. Identificar el nivel de inteligencia emocional de las mujeres de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C.

6. Comparar los niveles de inteligencia emocional y de dependencia afectiva de las mujeres de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., de acuerdo con el semestre que cursan en la carrera.

### **Hipótesis**

Las explicaciones tentativas que se expresan en los párrafos siguientes, responden a la realidad esperada a partir de la literatura disponible.

#### **Hipótesis de trabajo**

Existe una relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y el de dependencia afectiva en mujeres estudiantes de 18 a 25 años de edad, en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., en Uruapan, Michoacán.

#### **Hipótesis nula**

No existe relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y el de dependencia afectiva en las mujeres estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., en Uruapan, Michoacán.

## **Operacionalización de las variables**

La presente investigación contempla dos variables a medir: la primera de ellas es la inteligencia emocional para la cual se empleó el EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory (Inventario de Coeficiente Emocional de BarOn), este instrumento fue creado por Reuven BarOn y fue adaptado por Nelly Ugarriza en el año 2010.

La segunda variable a medir fue la de dependencia afectiva, para este fin se utilizó una escala tipo Likert, creada por Zara Jessica Sánchez Placek y estandarizada en una población similar a la muestra de la citada investigación.

## **Justificación**

Desde hace algunos años y hasta hoy, se realizan en el campo de la psicología investigaciones diversas en torno a las implicaciones del cociente intelectual en la vida de los individuos y cómo repercute en sus actividades, e incluso en las problemáticas que estos llegan a presentar.

En este sentido, es importante también considerar un aspecto clave, que es la inteligencia emocional, ya que se ha demostrado la influencia que tiene el saber conducirse adecuadamente por medio de las emociones en distintos ámbitos de la vida del individuo, por ello, existe la importancia de conocer si este aspecto tiene también influencia en los problemas de dependencia afectiva de las mujeres en la población especificada.

En primer lugar, esta investigación será de utilidad para la psicología, en el ámbito clínico, para establecer una posible etiología en los pacientes con dependencia afectiva y con base en ello, proponer alternativas para su adecuado tratamiento, considerando además de las causas y las repercusiones acerca del poco desarrollo de la inteligencia emocional en los individuos.

En el ámbito educativo, puede resultar productivo conocer dicha condición, para establecer métodos de enseñanza que fomenten no solo las capacidades intelectuales, sino también las emocionales y propiciar así un aprendizaje más significativo, al propiciar en los alumnos la creación y desarrollo de herramientas que les permitan una mayor capacidad de ajuste en las distintas esferas que demanda el mundo actual.

Es propósito que la presente indagación sea también útil para la psicología social, debido al impacto y la incidencia en los casos de dependencia afectiva; ante ello, resulta factible conocer si la inteligencia emocional es un factor de influencia en la presencia de este problema, de manera que este conocimiento sirva como punto de partida para investigaciones posteriores en dicho ámbito.

Para la Universidad Don Vasco, puede representar, además de una fuente de información de primera mano, un acercamiento a la realidad social de la población estudiantil, conocer un aspecto relevante en la vida no solo, como ya se mencionó, de sus alumnas, sino también de muchas de las jóvenes de la ciudad.

Específicamente a la Escuela de Psicología, sus alumnos y docentes, esta investigación pretende ser un referente que propicie la continua investigación del fenómeno, para despertar en los actuales y futuros psicólogos, la inquietud por conocer más sobre un tema que existe posiblemente en su propio entorno; se pretende que además de investigarlo, se busque la forma de dar solución desde el ámbito clínico, educativo, social y laboral, puesto que en cualquiera de estos puede presentarse.

La investigación, es sin duda alguna, tarea de todos, no solo para fines específicos, sino para llegar a la profundidad de comprender y sobre todo, proponer soluciones a los problemas importantes de una sociedad.

### **Marco de referencia**

La presente investigación se desarrolló en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., de la ciudad de Uruapan, Michoacán, ubicada en entronque carretera a Pátzcuaro número 1100, en el fraccionamiento Residencial Don Vasco. En el año de 1964 fue fundada como escuela secundaria con el nombre de “Instituto Cultural Don Vasco”, ya en 1988 se cambió el nombre a lo que hoy se conoce como la Universidad Don Vasco.

Esta institución cuenta con inspiración cristiana, cuyo lema es “Integración y Superación”, dentro de su inmueble se encuentra el Colegio de Ciencias y

Humanidades y diez licenciaturas; cuenta con la incorporación a la máxima casa de estudios del país: la Universidad Nacional Autónoma de México.

La Universidad Don Vasco nació con el propósito de ofrecer servicios educativos de calidad y, de esa manera, participar sólidamente en el progreso moral, social, cultural y económico de la región, ya que en esta institución asisten jóvenes no solamente de la cabecera municipal, sino también de otros municipios aledaños.

Tiene como misión “ser una institución de educación, forjadora de personas con una inquebrantable robustez de espíritu, formadora de jóvenes responsables, generosos, críticos y creativos; conscientes de su trascendencia en cuanto a su origen y destino y reconstructores de la sociedad desde una amplia y mejor perspectiva” (Universidad Don Vasco; 2014).

La Universidad cuenta con más de sesenta aulas, diez espacios para el trabajo tipo taller, doce áreas para aprender en sesiones tipo laboratorio y nueve aulas equipadas con recursos de audio y video. Un moderno edificio alberga la biblioteca, cuenta también con un Departamento de Informática que ofrece equipos de cómputo con servicio de Internet inalámbrico.

Cuenta además con instalaciones especiales como: Laboratorios de fotografía, material audiovisual, laboratorio de televisión y radio, cámara de Gesell, ludoteca, laboratorios de química y física, laboratorios de hidráulica y resistencia de materiales, área de enfermería y un auditorio con capacidad para 280 personas; además de

cafeterías, áreas verdes, canchas deportivas para la práctica de básquetbol, volibol y de usos múltiples, son parte del campus universitario en donde el estudiante puede desarrollar actividades físicas y recreativas.

La Universidad Don Vasco, A.C., cuenta con diez licenciaturas: Derecho, Administración de empresas, Contaduría, Informática, Pedagogía, Arquitectura, Diseño y Comunicación visual, Ingeniería civil, Trabajo social y Psicología, siendo esta última en la cual se centró la presente investigación.

La Escuela de Psicología fue fundada el 24 de junio de 2004, actualmente la población estudiantil está conformada por aproximadamente 207 alumnos, siendo cerca del 70% del alumnado mujeres (145) y un 30% varones (62), distribuidos en este ciclo escolar entre el primer, tercer, quinto y séptimo semestre. Los alumnos de dicha escuela provienen tanto de Uruapan como de municipios cercanos a dicha localidad.

# **CAPÍTULO 1**

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

En este capítulo, se explicará el concepto de inteligencia emocional, así como la manera en que definen este constructo diferentes autores, para posteriormente abordar desde esas perspectivas los modelos de inteligencia emocional que han sido propuestos.

El conocimiento de dichos modelos permitirá comprender las implicaciones y los elementos que cada autor ha definido, a fin de dar la debida explicación al término de inteligencia emocional para, posteriormente, indagar en los factores asociados al mismo. El propósito de este primer capítulo radica en explorar las diversas teorías que se sostienen respecto a la inteligencia emocional, como punto de partida para la presente investigación.

### **1.1 Inteligencia y emoción**

Antes de definir el concepto de inteligencia emocional, resulta esencial conocer por separado lo que es la inteligencia y la emoción, como punto de partida hacia el conocimiento del constructo que atañe a esta investigación.

El concepto de inteligencia ha sido investigado y debatido desde hace varios años. Gardner (citado por Compas y Gotlib; 2002: 200), lo define como “un conjunto

de habilidades de solución de problemas –que permiten al individuo resolver problemas o dificultades genuinas que encuentra y, cuando es pertinente, crear un producto efectivo... el potencial para encontrar o crear problemas- poniendo de ese modo el trabajo preliminar para la adquisición del nuevo conocimiento”.

En esta definición, Gardner enfatiza el carácter adaptativo de la inteligencia, señalando la importancia de esta en la resolución de problemáticas cotidianas y extraordinarias; es interesante cómo el autor se refiere a la inteligencia como un conjunto de habilidades, a partir de lo cual se puede inferir que desde esta concepción, la inteligencia no representa una sola cualidad del ser humano, sino varias que pueden conformar su capacidad intelectual.

Por otro lado, para Reeve (citado por Cañoto y cols.; 2006: 251-252), “la emoción es un fenómeno multidimensional que engloba elementos subjetivos, fisiológicos, funcionales y sociales, definiendo así a la emoción como un estado caracterizado por experiencias subjetivas, activación fisiológica con la función de preparar para reaccionar y dar respuesta a las demandas del ambiente y permite al individuo comunicar sus estados internos”

Con esta definición, se entiende que las emociones son principalmente respuestas del ser humano en función de su propia interpretación de los estímulos externos, estas respuestas están acompañadas de diversas reacciones físicas.

## **1.2 Concepto de Inteligencia emocional**

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil”. (Aristóteles, citado por Goleman; 2007: 23)

El ser humano siempre se ha caracterizado por hacerse preguntas respecto a sí mismo, el por qué y el para qué de su forma de sentir, de sus emociones; resulta inquietante conocer por qué a veces no se expresa lo que se siente, por qué muchas veces la conducta no es congruente con las emociones, y saber cómo puede serlo.

Este cuestionamiento no es nuevo, ya que desde que el hombre comenzó a preguntarse sobre sí mismo y su entorno, surgió la duda de sus propios sentimientos y emociones, tal como lo plasmó uno de los grandes filósofos griegos: Aristóteles.

Se atribuye al ser humano una serie de capacidades, se otorga un gran aprecio especialmente al cociente intelectual como factor determinante del éxito de una persona, sin embargo, pocas veces se toma en cuenta un concepto recientemente introducido: la inteligencia emocional.

“La inteligencia emocional es un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás,

discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Mayer y cols.; 1999: 443).

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional, más que una capacidad, es una habilidad, es decir, tiene la potencialidad de desarrollarse y adecuarse a las necesidades del individuo, permitiéndole comprender las emociones propias y ajenas, encaminándolas hacia la congruencia con las acciones.

Posterior a esta definición, en 1997 los mismos autores extienden el concepto de inteligencia emocional como: “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y cols.; 1999: 189).

Dentro de esta modificación que los autores hacen de su concepto inicial de inteligencia emocional, se incluye la idea de que esta contribuye a un mejoramiento no solo de las habilidades afectivas, sino también promueve el crecimiento a nivel intelectual, de esta forma, los autores otorgan mayor importancia a la inteligencia emocional no solo en el plano social o de relaciones interpersonales, sino también hacia lo intrapersonal, involucrando procesos internos como el pensamiento y la inteligencia.

Para Goleman (1999), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarse y de manejar bien las emociones en uno mismo y en las propias relaciones.

Desde la perspectiva de este autor, la inteligencia emocional consiste esencialmente en la forma como los individuos procesan y reconocen sus propios sentimientos y emociones, a diferencia de los investigadores antes mencionados. Goleman concibe también la inteligencia emocional como característica motivacional hacia el manejo adecuado de las emociones y las relaciones interpersonales.

Según BarOn (1997: 239), la inteligencia emocional es “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar con éxito las presiones y demandas sociales”.

En este concepto, BarOn denota la importancia de la inteligencia emocional, ubicándola como un aspecto esencial para lograr el éxito en la vida de las personas, no solo a nivel personal sino también en sus relaciones sociales. El autor, además, habla de la inteligencia emocional como una competencia y una destreza.

### **1.3 Modelos de la inteligencia emocional.**

Distintos teóricos han propuesto algunos modelos que permiten dar explicación a las implicaciones de la inteligencia emocional; al analizar la perspectiva que ubica

la estructura de la inteligencia emocional como una teoría de inteligencia, es necesario comprender cada modelo por separado.

Es propósito de este apartado explicar de manera general en qué consisten los principales modelos de inteligencia emocional desde tres perspectivas: Mayer y colaboradores, Daniel Goleman y BarOn.

### **1.3.1 Modelo de cuatro fases o modelo de habilidad de Salovey y Mayer.**

El modelo de cuatro-fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad (Mayer y cols.; 1999), concibe a la inteligencia emocional como una inteligencia relacionada con el procesamiento de información emocional, a través de la manipulación cognitiva y conducida sobre la base de una tradición psicomotriz.

Dentro de esta concepción, los autores han definido un modelo que integra en la habilidad emocional la psicomotricidad del individuo, va desde lo cognitivo hasta aquello que se puede manipular por medio de los sentidos.

Esta perspectiva busca identificar, asimilar, entender y, por último, manejar (controlar y regular) las emociones. La inteligencia emocional “representa la aptitud o habilidad para razonar con las emociones” (Mayer y cols.; 1999: 15) y como tal, es diferente del logro emocional o competencia emocional.

Mayer y cols. (1999) señalan la existencia de una diferencia conceptual entre el logro o competencia emocional y la inteligencia emocional, esta última no se limita a un acontecimiento único, sino más bien constituye una habilidad, más o menos constante, en la cual el sujeto sabe cómo reaccionar ante determinadas emociones y lleva ese saber a la práctica cotidiana.

El modelo está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales, cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior. Las primeras capacidades o las más básicas son la percepción y la identificación emocional.

Al hablar de fases dentro del modelo de Mayer y cols. (1999), se entiende que se sigue un proceso, los autores mencionan que las capacidades más básicas son la percepción y la identificación emocional, para avanzar hacia una etapa superior, es necesario que el sujeto logre primero estas etapas básicas.

En términos de desarrollo, la construcción emocional empieza con la percepción de la demanda emocional de los infantes. A medida que el individuo madura, esta habilidad se refina y aumenta el rango de las emociones que pueden ser percibidas. Posteriormente, las emociones son asimiladas en el pensamiento e incluso, pueden ser comparadas con otras sensaciones o representaciones.

La respuesta emocional requiere, por supuesto, la presentación de un estímulo, a nivel interno y como mencionan los autores, desde la infancia, el menor

percibe esos estímulos del exterior, al principio, la construcción emocional puede ser difusa, pero a medida que el niño crece, va adquiriendo la capacidad de asimilar sus emociones y poco a poco, integrarlas en esquemas más complejos.

Como ya se ha mencionado, el modelo que proponen, está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales, cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior.

La primera de ellas es la percepción e identificación emocional, estas habilidades se construyen en la edad infantil. A medida que se va madurando, el abanico de emociones se va ampliando, y comienzan a ser asimiladas en el pensamiento, para compararlas con otras sensaciones.

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que se encuentran alrededor. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas implican, así como la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

La identificación emocional va más allá de la simple captación del estímulo externo: implica la interpretación que a nivel interno se hace de dicho estímulo, y la forma en que es asimilado a nivel de pensamiento para, posteriormente, ser contrastado con otros estímulos percibidos y expresarse por medio del lenguaje o la conducta.

La segunda fase es la facilitación o asimilación emocional. Esta implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando se razona o se solucionan los problemas. Se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo los estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.

El desarrollo de esta habilidad también ayuda a priorizar los procesos cognitivos básicos, focalizando la atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando el pensamiento creativo de las personas. Esta habilidad plantea que las emociones actúan de forma positiva sobre el propio razonamiento y la forma de procesar la información.

En el nivel consciente, el sistema límbico sirve como un mecanismo de alerta frente a los estímulos. Si el aviso emotivo permanece en el nivel inconsciente, significa que el pensamiento no está siendo capaz de usar las emociones para resolver problemas. Sin embargo, una vez que la emoción está conscientemente evaluada, puede guiar la acción y la toma de decisiones. (Mayer y cols.; 1999).

Las emociones percibidas, entran en el sistema cognitivo como señales, estas dan prioridad al pensamiento y dirigen la atención a la información importante, favoreciendo así la consideración de múltiples puntos de vista.

La tercera etapa es la comprensión emocional. Esta habilidad implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.

Además, implica una actividad que puede ser tanto anticipatoria como retrospectiva, para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de las propias acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales, dando lugar a las conocidas emociones secundarias.

Esto quiere decir que las funciones de la habilidad de comprensión emocional permiten al sujeto prever consecuencias tanto positivas como negativas, respecto a su reacción emocional ante diversas situaciones.

Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal. Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

Como última etapa se habla de una regulación emocional. Esta representa la habilidad más compleja de la inteligencia emocional e incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña, en función de su utilidad.

Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca, pues, el manejo del mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto los sentimientos propios como los de los demás.

En esta etapa, las reglas y la experiencia gobiernan a las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel significativo en este nivel. Dentro de esta etapa, se incluye la habilidad para monitorear reflexivamente las emociones personales, así como el reconocimiento de cuán claras, influenciables o razonables son.

“Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual” (Fernández y Extremera; 2002: 71).

Estos autores consideran que la comprensión emocional que Mayer y cols. ponderaron como cuarta etapa en su modelo, es en concreto la habilidad que se persigue para considerar que una persona es inteligente emocionalmente y además, consideran que influye también en el cociente intelectual de las personas.

Asimismo, Mayer (citado por Goleman; 2007), ubica tres distintas formas o estilos de responder y enfrentarse a las emociones, mismas que, desde su perspectiva, las personas adoptan una forma de reaccionar a las emociones, estos estilos corresponden al grado de consciencia del individuo.

El primero de estos estilos es el denominado consciente de sí mismo, en donde el ser humano es conocedor de sus humores en el preciso momento que los tiene, su claridad emocional le permite reforzar otros rasgos de su personalidad, se dice que son personas seguras de sus limitaciones, con una visión positiva de su propia vida, y estas características le ayudan al adecuado manejo de sus emociones.

Después se encuentra el estilo sumergido, en él, las personas suelen sentirse inmersas en sus propias emociones e incapaces de afrontarlas, se caracterizan por la volubilidad y la falta de consciencia de sus propios sentimientos. A menudo estas personas tienen la sensación de no tener el control de sus emociones, se abruman con facilidad y son emocionalmente descontroladas.

Las personas con un estilo aceptador, "...si bien suelen ser claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores, y no

tratan de cambiarlos. Al parecer, existen dos ramas en el tipo aceptador: los que suelen estar de buen humor y tienen pocos motivos para cambiarlo, y las personas que, a pesar de la claridad que tienen con respecto a su talante, son susceptibles con respecto al mal humor pero lo aceptan con una actitud de *laissez-faire*, sin hacer nada para cambiarlo a pesar de las perturbaciones que provoca; esta pauta se encuentra entre personas depresivas que están resignadas a su desesperación.” (Mayer, citado por Goleman; 2007:35).

A este respecto se puede concluir que para Mayer y cols. (1999), la inteligencia emocional se desarrolla gradualmente conforme la persona va incorporando elementos de su propia experiencia, es un proceso que involucra el reconocimiento, el manejo y la motivación, desarrollando estos aspectos, el sujeto puede considerarse apto para enfrentar aquellas situaciones vitales que demanden el adecuado manejo de emociones.

### **1.3.2 Modelo de Reauven BarOn.**

El modelo de BarOn (1997), se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la inteligencia emocional y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

Este modelo está compuesto por cinco elementos: el componente intrapersonal, el interpersonal, el de manejo de estrés, el de estado de ánimo y el de adaptabilidad o ajuste. Estos componentes de la inteligencia emocional los define operacionalmente y cada uno se subdivide en conceptos o subescalas.

Para este autor, es importante la operacionalización de los componentes principales, dado que cada uno de ellos abarca una serie de conceptos que profundizan en características propias de la adecuada inteligencia emocional

El componente intrapersonal es descrito como la habilidad para entender y expresar las emociones y sentimientos. Se subdivide en:

- Autoconocimiento emocional: Este aspecto implica el hecho de que el individuo sea consciente de sus emociones y tenga la capacidad de comprenderlas adecuadamente.
- Asertividad: Este aspecto integra la adecuada expresión de las emociones, ideas, necesidades, deseos y la capacidad que el individuo tiene para defender sus derechos de una forma constructiva.
- Autoestima: Se refiere al hecho de ser consciente, valorarse, aceptarse y entenderse a sí mismo. Es la confianza en la capacidad del individuo para pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.

- Autodesarrollo: Hace referencia al compromiso de una persona para pensar y decidir por sí misma. Eso implica la adquisición de nuevas habilidades y la repetición de acciones para mejorar los hábitos y las competencias personales.
- Independencia emocional: Esta característica incluye la capacidad del individuo para autocontrolarse y autodirigirse, es decir, el sujeto con independencia emocional posee la capacidad para motivarse y encaminarse hacia el logro de sus objetivos deliberadamente.

El componente interpersonal se explica como la habilidad para entender las emociones y los sentimientos de los demás y para relacionarse con otras personas. Se refiere a la empatía, la responsabilidad social y las relaciones sociales (BarOn; 1997).

- Empatía: En este aspecto se considera la capacidad del individuo de conocer, entender y aceptar las emociones de los que le rodean, la empatía implica comprender no solo las ideas o pensamientos que el otro expresa, sino también las emociones y sentimientos.
- Responsabilidad social: en este sentido se considera que el individuo debe ser consciente de sí mismo como un miembro constructivo del grupo social al

que pertenece, ya sea dentro del núcleo familiar o a nivel macrosistémico, el sujeto es capaz de afrontar la responsabilidad de sus actos.

- Relaciones interpersonales: Se refiere a la habilidad que tienen los individuos de establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás. Esta se caracteriza por una cercanía emocional, intimidad y por dar, así como recibir afecto. Va más allá de simplemente conocer y conversar con alguien, una relación interpersonal implica que los sujetos se involucren emocionalmente.

El componente de adaptabilidad se define como la habilidad para gestionar el cambio y resolver problemas de naturaleza intrapersonal o interpersonal. Se refiere a la capacidad para evaluar correctamente la realidad, para ser flexible ante nuevas situaciones, así como para crear soluciones y resolver problemas. (BarOn; 1997).

- Solución de problemas: se habla de este aspecto en función de la habilidad que tiene el sujeto para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva.
- Realismo: consiste en la capacidad que se tiene para discernir entre lo que se piensa y se es de manera subjetiva, y aquella realidad externa que permanece objetivamente.

- Flexibilidad: Esta habilidad está orientada a la capacidad del individuo para ajustar sus propios sentimientos, pensamientos o conductas a situaciones o condiciones que demandan un cambio. Dicha habilidad no implica la pérdida de la asertividad del sujeto, sino su capacidad de adaptación.

El componente de manejo de estrés consiste en la habilidad para manejar y controlar las propias emociones. Se refiere a la capacidad para tolerar la presión la forma en que el individuo tiende a controlar sus impulsos (BarOn; 1997).

- Tolerancia al estrés: se trata de la habilidad que el sujeto tiene para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes de manera adecuada. Se refiere esencialmente a tratar de forma efectiva las situaciones generadoras de estrés.
- Control de los impulsos: se refiere a la capacidad de los individuos de resistir o demorar un impulso o tentación a actuar, de manera que puede controlar sus emociones más intensas de forma efectiva, independientemente de la emoción que se trate.

Por último, pero no menos importante, se ubica al componente del estado de ánimo, que es aquella habilidad para generar actitudes positivas y para automotivarse; se refiere al optimismo y la felicidad.

Esta última variable actúa como un indicador que mide el grado general de nuestro funcionamiento social y emocional. El estado de ánimo es determinante para averiguar las emociones del sujeto y la forma de expresión de las mismas.

### **1.3.3 Modelo de las competencias emocionales de Daniel Goleman.**

Esta perspectiva está considerada como una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos

El modelo de las competencias emocionales que propone este autor está fundamentado en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. En ella, el autor plantea que las capacidades cognitivas humanas son siete: la inteligencia lingüística, la lógico-matemática, la corporal-cinestésica, la musical, la espacial y la social, que se divide en dos: la interpersonal y la intrapersonal. Es en esta última que Goleman se centró para proponer un modelo donde incluye cinco esferas principales.

La primera de ellas es referente a conocer las propias emociones, “la conciencia de uno mismo – el reconocer un sentimiento mientras ocurre – es la clave de la inteligencia emocional, la capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos.” (Goleman; 1995: 64).

Con lo anterior, el autor pone énfasis en la importancia de que las personas reconozcan sus propias emociones y sean capaces de controlarlas; adoptando estas capacidades, las personas tienen una noción más certera de lo que sienten realmente con respecto a las situaciones personales que deban afrontar, desde la toma de decisiones hasta la ejecución de acciones concretas.

Tal como menciona Goleman (1995), a primera vista puede llegar a parecer que los sentimientos de una persona le son evidentes, sin embargo, la autoconciencia de las emociones está encaminada, precisamente, a la atención que el sujeto puede tener de los propios estados internos. “En esta conciencia autorreflexiva, la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones” (Goleman; 1995: 68).

La conciencia de sí mismo no es una atención exaltada por las emociones, se trata de una forma neutra que conserva la autorreflexión, incluso en medio de emociones turbulentas. La autoobservación permite precisamente esa postura ecuánime ante las emociones y sentimientos que las personas experimentan.

El segundo aspecto que este autor ha considerado en su modelo de inteligencia emocional, es el manejo de las emociones. “Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo” (Goleman; 1995: 64)

Con base en este aspecto, el autor infiere que las personas que carecen de esta capacidad, luchan constantemente con sus emociones negativas, mientras que las personas que desarrollan esta habilidad afrontan con mayor rapidez y facilidad las distintas situaciones que involucran una dificultad.

El objetivo de esta habilidad no consiste en lograr la supresión o eliminación de las emociones, ya que, dicho sea de paso, resultaría una tarea más complicada, lo que se pretende lograr es un equilibrio, mantener bajo control las emociones perturbadoras resulta esencial para lograr un bienestar emocional.

El tercer aspecto considerado por Daniel Goleman es la propia motivación. “Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomínio emocional –postergar la gratificación y contener la impulsividad- sirve de base a toda clase de logros. Y ser capaz de internarse en un estado de fluidez permite un desempeño destacado en muchos sentidos” (Goleman; 1995: 64).

Con esta afirmación, se entiende que la automotivación consiste no solo en el hecho de plantearse objetivos específicos y encaminar las acciones hacia ellos, implica también dirigir las emociones hacia dichas acciones. Por ello, se asume que las personas que tienen esta capacidad llegan a ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan en las distintas esferas de su vida, a diferencia de aquellas que no han logrado desarrollar esta habilidad de manera adecuada.

Goleman (1995) habla de la importancia de una motivación positiva como elemento esencial de la inteligencia emocional. El optimismo puede definirse como la forma en la que las personas se explican a sí mismas sus éxitos o fracasos. Una persona optimista considera que el fracaso puede ser modificado, de manera que se convierta en éxito en la siguiente oportunidad, mientras que un pesimista asume la culpa total de su fracaso, considera este último como permanente y sin posibilidades de cambiar.

Dentro de esta fase que ha descrito el autor, se encuentra inmerso otro concepto que fue acuñado por Albert Bandura: la autoeficacia, definida como aquella creencia que el sujeto tiene respecto al dominio que posee sobre los acontecimientos de su vida, y puede aceptar los desafíos tal como se presentan. Esta actitud hace que las personas tengan más probabilidades de utilizar de manera adecuada sus habilidades o de ser necesario, trabajar en su desarrollo.

El cuarto aspecto desarrollado por Goleman es el reconocimiento de las emociones de los demás. “La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad fundamental de las personas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.” (Goleman; 1995: 64).

La empatía se construye sobre la conciencia de sí mismo; cuanto más abierto se está a las propias emociones, mayor será la habilidad para interpretar los sentimientos del otro. La habilidad de saber lo que el otro está sintiendo, permite a las

personas desenvolverse mejor en una amplia gama de situaciones cotidianas y es reveladora en conductas desadaptativas, de ahí la importancia de la empatía en los seres humanos.

Goleman (1995) menciona que la clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar la comunicación no verbal, como el tono de voz, los ademanes y la expresión facial. Estas habilidades que contribuyen al desarrollo de una adecuada empatía son, en su mayor parte, aprendidas.

La última fase que Goleman describe es el manejo de las relaciones. “El arte de las relaciones es, en gran medida la habilidad de manejar las emociones de los demás. Las personas que se destacan en esta habilidad se desempeñan bien en cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás; son estrellas sociales.” (Goleman; 1995: 54-65).

En este aspecto, se considera que cuanto más hábil es una persona socialmente, mejor controla las señales que emite. La inteligencia emocional incluye el manejo de un intercambio de emociones, la gente que es capaz de ayudar a otros a calmar sus emociones, posee una habilidad socialmente valiosa.

Las habilidades de las personas en cada una de las fases antes mencionadas, por supuesto, varían dependiendo de las características individuales y el contexto en el cual se desarrollan. Se considera que la inadecuación en cualquiera de estas

puede ser modificada hacia un mejoramiento de las habilidades personales que contribuyan a un nivel adecuado de inteligencia emocional.

#### **1.4 Medición de la inteligencia emocional**

Desde que fue acuñado el término de inteligencia emocional, se han propuesto diversas formas de medición de la misma, algunas de ellas se mencionarán a continuación.

“Autores como Mayer y Salovey conciben la inteligencia emocional como una inteligencia genuina y consideran deficiente una evaluación exclusivamente basada en cuestionarios de papel y lápiz” (Extremera y Fernández; 2002: 15).

Estos autores consideran que los cuestionarios de inteligencia emocional pueden verse afectados por los propios sesgos perceptivos de la persona, mencionan también la posibilidad de que los encuestados mientan en sus respuestas por crear una imagen positiva de sí mismos.

A pesar de los sesgos antes mencionados y puesto que el mundo emocional es interior, uno de los métodos más eficaces para conocer las habilidades de inteligencia emocional en las personas, es precisamente mediante un cuestionario.

Uno de los primeros cuestionarios es la Trait-Meta Mood Scale “TMMS” (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai; 1995). Este cuestionario ha sido uno de

los más utilizados en el ámbito científico y aplicado. La escala proporciona una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de la experiencia emocional. La TMMS contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional intrapersonal: atención a los propios sentimientos, claridad emocional y reparación de las propias emociones. La versión clásica contiene 48 ítems, aunque hay versiones reducidas de 30 y de 24 ítems.

Después de analizar tres de los modelos más influyentes en torno a la inteligencia emocional, es posible conocer los factores que han determinado distintos autores para considerar como parte de este constructo. En términos generales, la inteligencia emocional es aquella habilidad que el individuo posee para reconocer, expresar, y controlar sus propias emociones, así como comprender las emociones de los demás. Por tal motivo es de suma importancia conocer las implicaciones de dicho constructo en las diversas esferas de la vida de las personas, para propiciar así el sano desarrollo de la misma.

## **CAPÍTULO 2**

### **DEPENDENCIA AFECTIVA**

En este segundo capítulo se conocerán aquellos aspectos que comprende la dependencia afectiva, asimismo, se definirá este término con base en las teorías planteadas por algunos autores, se desglosarán las características de dicho fenómeno, se explicará desde tres perspectivas teóricas la forma en que se desarrolla la dependencia afectiva en las personas a partir de teorías sobre el apego infantil y el apego adulto. Estas teorías son la de John Bowlby, Hazan y Shaver, así como De la Villa y Sirvent.

Por último, se hará un análisis sobre las repercusiones del fenómeno en las relaciones interpersonales de las mujeres, de esta forma, se pretende integrar el contenido de ambos capítulos y establecer posteriormente, la correlación entre las dos variables.

#### **2.1 Definición de la dependencia afectiva**

Sangrador (citado por De la Villa y Sirvent; 2009: 5), describe la dependencia sentimental como “una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica.”

En esta definición, los autores hacen referencia a la dependencia sentimental como un estado enfermizo, cuya raíz se encuentra en la falta de madurez que tienen las personas que lo experimentan, así como una necesidad por satisfacer carencias de índole intrapersonal.

Por otro lado, De la Villa y Sirvent (2014) definen la dependencia sentimental como un trastorno relacional caracterizado por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal, basado en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación con el sujeto del que se depende.

En este sentido, se propone una definición más enfocada hacia la explicación de los comportamientos que presenta el sujeto dependiente, se hace referencia a un comportamiento de tipo adictivo, en el cual existe una inconsistencia en las relaciones interpersonales, caracterizadas principalmente por esa necesidad del otro y una disparidad en los roles de esas relaciones.

De la Villa y Sirvent (2009: 7) definen la dependencia afectiva o sentimental como “un estado, un trastorno desadaptativo que solo se produce con el sujeto del que se depende y en consecuencia, es mucho más recortado que una adicción al amor, aunque no por ello menos grave”.

En este sentido, el autor conceptualiza a la dependencia afectiva como una desadaptación, una conducta que no contribuye en el desarrollo de la persona, hace una analogía entre la dependencia y lo que él denomina “adicción al amor”,

considera a esta última como una necesidad imperante de tener cerca al objeto de apego, esta adicción constituye una serie de situaciones relacionadas al prototipo de amor que prevalece en la sociedad, es por eso que menciona a la dependencia afectiva como un concepto más recortado, lo cual no disminuye su gravedad.

Por otro lado, De la Villa y Sirvent (2007: 10), definen a la dependencia como una “necesidad imperiosa e ineludible del otro de forma similar a la de un adicto por la droga, subordinándose y experimentando síndrome de abstinencia psicológica en su ausencia, otorgando completa prioridad a estar con el otro sobre cualquier otra persona o actividad.”

En este contexto, los autores mencionan que la dependencia afectiva podría ser comparada con el síndrome de abstinencia en un adicto a las drogas; es tal la necesidad de estar en la compañía del otro para el dependiente, que se convierte ello en su principal motor y lo antepone a cualquier otra actividad o persona, y en ausencia del objeto amado, sufre como el adicto por la ausencia de la sustancia.

Esta última definición es la que se utilizó para los fines de la presente investigación.

## **2.2 Características de la dependencia afectiva**

Toda dependencia sentimental supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente. A grandes rasgos estos

trastornos tienen cuatro componentes generales que De la Villa y Sirvent (2009) han denominado para efectos prácticos; adictofílicos, vinculares, cognitivo-afectivos y problemas emergentes.

### **2.2.1 Componentes adictofílicos.**

Dentro de este componente, se incluyen características que se asemejan a las de un adicto a sustancias, estas características incluyen: vacío emocional, *craving* o anhelo intenso de la pareja, síntomas de abstinencia en su ausencia y búsqueda de sensaciones.

“El vacío de la existencia se relaciona con crisis emocionales desencadenadas por sufrir frustraciones en forma continua y se debe, sobre todo, a la falta de afecto y de relaciones sociales enriquecedoras.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 11).

Uno de los sentimientos negativos más invocados, es el denominado vacío emocional, el cual se caracteriza por una pérdida significativa del interés o la motivación hacia la realización de actividades, y esa sensación de no tener nada dentro o no identificarlo en sí mismo.

El vacío emocional, para De la Villa y Sirvent (2009: 11), “es un trastorno en la vivencia del yo donde el propio cuerpo o también los propios pensamientos, sentimientos, etc. se sienten como extraños (alienación-despersonalización).”

Las personas que experimentan un vacío emocional, según los autores, experimentan también una sensación de extrañeza comparada con el fenómeno psicológico de la despersonalización, en el cual la persona se percibe ajena incluso a su propio cuerpo.

Por otro lado, “el *craving* es un deseo intenso, anhelo del otro y/o de las sensaciones que se experimentaban a su lado.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10). Existe una tendencia particular hacia una necesidad excesiva por las reacciones o sensaciones que el individuo dependiente atribuye a la presencia de su objeto de amor, siendo su compañía, la única forma que encuentra para sentirse cómodo y en armonía consigo mismo.

En este sentido, “...la abstinencia es un sufrimiento devastador con síntomas deprivativos: ansiedad, insomnio, depresión, pensamiento obsesivo y/o paranoide, etc.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10).

La abstinencia experimentada en una persona con dependencia afectiva, se caracteriza por la desestabilización de los ciclos normales del sueño, existen síntomas de ansiedad y pánico, y pueden presentarse también ideas o pensamientos intrusivos, generalmente en torno a la persona de la cual se depende o a la compañía de esta.

La búsqueda de sensaciones es otro aspecto dentro del componente adictofílico, esta búsqueda “se manifiesta por una imperiosa necesidad de estímulos

y experiencias nuevas con el fin de alcanzar un nivel óptimo de excitación.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10).

Esta búsqueda de sensaciones de la cual hablan los autores, se da en función de la necesidad de sustituir aquellas experiencias que el individuo dependiente atribuye a la presencia del otro, y que en su ausencia anhela, llega a creer que ese nivel óptimo de excitación es esencial para su vida.

### **2.2.2 Componentes vinculares**

Dentro de este apartado se incluyen dos aspectos importantes: la contradependencia o antidependencia y la acomodación.

El primero de estos componentes vinculares es la contradependencia, que es “un síntoma de signo opuesto consiste en la evitación reluctante del compromiso, actitud aparente y generalmente reactiva que suele esconder otra pro-dependiente.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10).

Esta antidependencia es una especie de máscara que el dependiente trata de usar para encubrir o disimular su estado de dependencia emocional. Generalmente, las personas se comportarán frente a los demás como si fueran independientes o autónomas, sin embargo, tal como mencionan los autores, esta actitud únicamente esconde otra, que se considera más bien como pro-dependiente.

Otro aspecto es la acomodación, la cual sería “una adaptación simbiótica y pasiva en la que se mantiene una cómoda subordinación, siendo el otro quien conduce la relación. (No confundir con lo real con lo aparente).” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10).

La acomodación se da en función de un rol que el dependiente asume con la especial característica de la sumisión o la subordinación, así, el control de la relación se otorga al otro.

### **2.2.3 Componentes cognitivo-afectivos**

Los componentes cognitivo-afectivos son el autoengaño, la culpa, la autodestrucción, la inescapabilidad emocional y la recreación de sentimientos negativos, la fuerza del ego, y los antecedentes personales.

El autoengaño “es la incapacidad para darse cuenta de los efectos adversos de la relación, y, si lo advierte y se queja de ello, no adopta soluciones o pretenden que estas vengan desde fuera.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 10).

La culpa se refiere al hecho de sentirse responsable por una determinada acción u omisión, puede ser intrapunitiva o extrapunitiva, es decir, encontrar la fuente de la responsabilidad en sí mismo o en los otros. En este contexto, De la Villa y Sirvent (2009), mencionan a la culpa intrapunitiva como una característica común en las personas con dependencia afectiva.

“Los sentimientos de autodestrucción aluden a la vivencia autodestructiva asociada a la relación, creencia de que uno se va destruyendo a sí mismo progresivamente” (De la Villa y Sirvent; 2009: 11).

Cuando una persona experimenta esa sensación de estarse destruyendo a sí mismo, atribuye dicha condición a la vivencia dentro de la relación. Los autores aseguran que una consecuencia inmediata de lo anterior es el aislarse en la relación con los demás. Se puede llegar en casos extremos, a preferir no estar vivo.

Otra característica que deviene a la autodestrucción, es la inescapabilidad emocional, un estado en el cual es común “sentirse atrapado en la relación y sin visos de poder superar el problema” (De la Villa y Sirvent; 2009: 11).

Posteriormente se da la recreación de sentimientos negativos, esto se refiere a “pensamientos repetitivos de tinte afectivo negativo: tristeza, culpa, ansiedad, angustia y sentimientos análogos que generan insatisfacción.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 11).

Paradójicamente, el sujeto parece sentirse cómodo en ellos, a este propósito se define la fuerza del yo o identidad del yo, “el dependiente sentimental tiene la arraigada sensación de necesitar al otro o a los demás para sentirse completo, fundiendo y disolviendo su yo en el yo ajeno de manera que, según se va identificando con el otro, va disipándose la identidad propia hasta quedar en un estado de desvalimiento personal.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 11).

Resulta tal esa fusión de la cual habla el autor, que la fuerza del ego del sujeto dependiente disminuye en tal medida que se ven menguadas sus funciones para mediar entre el mundo externo, la propia identidad y el superego.

“Observando las líneas de demarcación entre el ego y el mundo exterior (límite externo del ego) y el mundo interno, (límite interno del yo), no es infrecuente observar en los interdependientes una personalidad egoísta/egocentrista, o interesadamente altruista” (De la Villa y Sirvent; 2009: 12).

Se dice que un sujeto tiene límites de personalidad débiles, cuando no está guardando la intimidad o abriéndose fácilmente a los demás. O bien, se habla de límites de personalidad rígidos según cuando se guarda en exceso la intimidad o le cuesta demasiado abrirse con los demás.

“El egocéntrico lo valora todo atendiendo a la importancia que tiene para su yo, lo demás no importa. El egotismo es la tendencia a hablar de sí mismo. El egoísmo es quererlo todo para uno.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 12).

En los individuos dependientes emocionalmente, son frecuentes los juegos de poder, es decir, atacar o ser cruel con la pareja, competir por el poder en la relación, y la lucha por el control y dominio dentro de dicho vínculo.

El último aspecto dentro de los componentes vinculares se refiere a los antecedentes personales, en este se enlistan situaciones o vivencias tales como

abuso y/o maltrato psicológico, ambiente continuadamente hostil, separación paterna, infancia o adolescencia desdichadas, así como acontecimientos traumáticos que influyan en su devenir psicológico.

Los antecedentes personales aparecen como un aspecto de importancia en la presencia de la dependencia afectiva, condiciones como las mencionadas anteriormente pueden ser factores de influencia, según De la Villa y Sirvent (2009), para que un sujeto desarrolle conductas dependientes.

Para estos autores, la dependencia afectiva, así como otras dependencias y codependencias, se caracterizan por una serie de rasgos, ampliando las perspectivas ya existentes que se han limitado únicamente a la presencia de signos y síntomas más superficiales. De la Villa y Sirvent (2009), en su propuesta contemplan incluso aquellos factores que pueden ser, algunas veces, enmascarados en otros considerados como aceptables.

### **2.3 Desarrollo de la dependencia afectiva**

En este apartado se presentan algunas de las teorías que sirvieron de base para el estudio de la dependencia afectiva y sus implicaciones.

### **2.3.1 Teoría de las dependencias sentimentales de De la Villa y Sirvent**

“El elemento sustancial de las dependencias sentimentales, el amor, es una entidad difícil de definir aunque no tanto de cuantificar, sin embargo podemos percatarnos con relativa facilidad de cuando se está enamorado o –por el contrario-, se ha dejado de querer.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 3).

Los autores hablan del amor como un concepto abstracto, cuya definición específica resultaría difícil establecer, sin embargo, se resalta este elemento como clave en la presencia de una dependencia sentimental.

La dependencia sentimental es considerada como “un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 5). En esta definición, los autores señalan que la dependencia sentimental se deriva de una relación amorosa, caracterizada principalmente por una necesidad patológica de estar cerca del otro, lo cual desemboca en un comportamiento desadaptativo.

De la Villa y Sirvent (2009) elaboraron una clasificación de las dependencias sentimentales, con el objetivo de diferenciar algunos conceptos que, desde su perspectiva estaban mal empleados, debido a que dentro de las clasificaciones oficiales (el CIE y DSM) no se ha establecido esta categoría. Dentro de su clasificación, definen tres niveles vinculares de acuerdo con el origen de la dependencia: el neurótico, caracteropático y situacional.

En el primer nivel se encuentra el grupo adaptativo, denominado neurótico, “el grupo neurótico lo constituirían las dependencias sentimentales propiamente dichas, consistentes en la respuesta anormal de un sujeto básicamente normal. La adicción al amor es un rasgo, una actitud estable que conduce al sujeto a establecer una propuesta tal de relación que le hace repetir con sucesivas parejas comportamientos similares.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 7).

La dependencia afectiva o emocional es un estado, un trastorno desadaptativo que solo se produce con el sujeto del que se depende y en consecuencia, es mucho más recortado que el anterior, pero conserva su gravedad.

De la Villa y Sirvent (2009) mencionan también que este tipo de condiciones pueden ser derivadas de los comportamientos de apego en la infancia, en especial del apego ansioso descrito por Bowlby (1985).

El segundo grupo lo establecerían sujetos con un trastorno de la personalidad que se agrupa dentro de las denominadas coadicciones, las cuales “tienen una raíz caracteropática, bien porque provengan de la etapa infantil o adolescente o porque devengan de un aprendizaje sociopático adulto prolongado” (De la Villa y Sirvent; 2009: 8).

En este nivel como mencionan los autores, se incluyen las codependencias y las bidependencias. La codependencia, desde el punto de vista de los autores, se caracteriza por una falta de identidad propia, de modo que el sujeto pierde la

conexión entre lo que siente, necesita y desea, con autonegligencia e inversión de enorme energía en mantener la imagen o el status porque su autoestima es baja.

Por otro lado, se describe a la bidependencia como “una doble dependencia propia de sujetos adictos que desarrollan una adicción sentimental, que se sobreañade y consiste en un hábito relacional acomodaticio con un comportamiento controlado por el primariamente adictivo, que es fruto de un aprendizaje sociopático intenso y por lo común prolongado” (De la Villa y Sirvent; 2009: 7).

Estos dos tipos de dependencias, además de estar relacionados como en el grupo anterior a un objeto de amor, se asocian también con un comportamiento adictivo a sustancias, estableciendo una conexión entre ambos, lo que da lugar a una codependencia o a una bidependencia, presentándose estos casos más comúnmente en familias disfuncionales de alcohólicos o adictos a otras sustancias (De la Villa y Sirvent; 2009).

Finalmente, el tercer grupo incluye sujetos cuya dependencia está estrechamente condicionada por sus circunstancias vitales. “Las dependencias situacionales son aquellas connotadas no solo por factores psicológicos individuales y reactivos o ambientales, sino por una situación que — por sí misma — facilita sustancialmente el desarrollo de dependencia relacional.” (De la Villa y Sirvent; 2009: 8).

En este grupo se incluyen aquellas dependencias que, como mencionan estos autores, se ven influidas por determinadas situaciones que se llegan a vivir, desde la adopción de roles subordinados hasta actitudes de sobreprotección que en la edad adulta desembocan en una personalidad dependiente.

### **2.3.2 Teoría del vínculo afectivo de John Bowlby**

John Bowlby dedicó gran parte de su trabajo a explicar cómo y por qué los niños se convierten en personas emocionalmente apegadas a sus primeros cuidadores y emocionalmente angustiados, cuando son separados de ellos.

Este autor estudia el apego como concepto al cual define como la propensión de los seres humanos a crear vínculos afectivos fuertes con otras personas (Bowlby; 1985). El autor supone que un sistema de apego incluye mantener la proximidad física y emocional entre el infante y su cuidador en situaciones de amenaza o de daño.

El apego representa aquel vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres en primera instancia y que proporciona seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad, por ello, desde esta perspectiva, la calidad del apego representa un componente fundamental para la vida adulta de cada individuo.

De acuerdo con esta teoría, los niños internalizan las experiencias que viven con sus cuidadores, este apego temprano se convierte en un prototipo para las relaciones que posteriormente el menor va a establecer con otros miembros de la familia y más adelante, con otros individuos.

“Este autor identifica dos características de las representaciones internas o modelos de trabajo del apego, la primera se refiere a la imagen que el niño tiene sobre otra gente y la segunda tiene que ver con la imagen que tiene de sí mismo: Si la figura de apego se considera como un tipo de persona que en general responde a llamadas de apoyo y protección; y si la persona considera que su Yo recibirá ayuda de la figura de amor”. (Díaz Loving y Sánchez; 2004: 79)

De acuerdo con esta afirmación, cada niño elabora sus modelos de apego con base en las propias experiencias, tanto externas como internas, el conjunto de ambas dará como resultado la forma en que el niño reaccionará, incluso en el momento de la separación.

Observaciones sistemáticas de la relación entre la madre y el niño han demostrado que durante la separación, el niño experimenta una secuencia de reacciones (Bowlby citado por Díaz Loving y Sánchez; 2004: 79).

En la primera etapa, el niño protesta y exhibe signos de estrés, en la segunda se desespera y muestra pasividad y tristeza, en la tercera aparece la indiferencia,

esta se caracteriza por la defensividad y la evitación de la madre cuando ella regresa.

Dependiendo de la reacción que tenga la madre hacia el niño, se desarrollará el estilo de apego predominante mismo que, como ya se mencionaba anteriormente, habrá de determinar el apego en relaciones posteriores, predisponiendo al individuo a responder de manera similar a lo largo de su vida.

Bowlby (1985) identificó tres tipos de apego en el niño:

El apego seguro; se desarrolla cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza.

En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

El apego ansioso se desarrolla cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible solamente en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tiene expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales.

Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás. Puede ser de dos tipos:

- a) Apego ambivalente: Los niños responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos infantes no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores.
- b) Apego evitativo: Se presenta cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Estos menores se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono.

Por último, el apego desorganizado es aquel en el cual el cuidador ante las señales del niño, tiene respuestas desproporcionadas o inadecuadas, incluso en su desesperación, al no poder calmar al menor, el cuidador entra en procesos de disociación. Esta conducta del adulto desorienta al niño y no le da seguridad y le genera ansiedad adicional (Bowlby; 1985).

Según este autor, el proceso de apego se ve fuertemente influido por tres elementos: la sintonía, el equilibrio y la coherencia.

La sintonía se refiere a “la armonía entre el estado interno de los padres y el estado interno de los hijos, esta suele ser alcanzada cuando unos y otros comparten de manera continua las señales no verbales”. (Bowlby; 1985: 117).

Esta sintonía de la que habla el autor, resulta esencial para lograr un apego seguro, el hecho de que el niño y su cuidador establezcan y experimenten esa “armonía” dará al niño una sensación de seguridad que se traduce posteriormente en conductas adaptativas.

El equilibrio es justamente el resultado de dicha sintonía entre el niño y su cuidador, proporciona una estabilidad tanto en los estados emocionales como mentales y trasciende a la vida adulta.

“La coherencia es el sentido de integración que alcanzan los niños cuando, en relación con los adultos, experimentan conexión interpersonal e integración interna” (Bowlby; 1985: 120).

Los tres elementos descritos anteriormente, se enfatizan en el proceso de apego del niño y en conjunto, van a determinar las conductas que se desarrollarán en relación a los objetos de apego y las relaciones que se establezcan, incluso en la edad adulta, de ahí la importancia de su elaboración.

### **2.3.3 Teoría del apego adulto de Hazan y Shaver**

En 1987, Cindy Hazan y Phillip Shaver, aplicando las teorías de Bowlby y Ainsworth al estudio de las relaciones amorosas, encontraron similitudes entre las conductas de apego en los niños y los patrones de conducta de relaciones de pareja en adolescentes y adultos.

Posteriormente Shaver y Hazan comparan la perspectiva del apego con tres conceptualizaciones anteriores: las teorías del amor ansioso, las teorías que trazaban los componentes del amor, y la teoría de los estilos de amor.

El objetivo que persiguió el análisis de Shaver y Hazan fue demostrar que, en comparación con las explicaciones que en otros momentos se habían dado, la perspectiva del apego ofrece un enfoque más global y una mejor base teórica para el estudio del amor y el apego adulto.

“Las teorías del amor ansioso, como su propio nombre indica, se centran en el amor marcado por la ansiedad, los celos, las obsesiones y el miedo al abandono. Diversos investigadores y escritores han acuñado varios nombres para el amor ansioso, como amor enfermo, y amor desesperado” (Feeney y Noller; 1996: 40). Shaver y Hazan creen que estas formas de amor son equivalentes al estilo ansioso-ambivalente de apego.

Como ejemplo de las teorías que perfilan los componentes del amor, Shaver y Hazan (1988), se centran en la teoría triangular del amor de Sternberg (1986). “Según esta teoría, el amor puede describirse en términos de tres componentes: intimidad pasión y decisión-compromiso.” (Feeney y Noller; 1996: 40).

El primero de estos componentes, la intimidad, se refiere a la sensación de cercanía y conexión que debería existir en la pareja. La pasión es referente a los impulsos que provocan la atracción física y sexual, y por último la decisión-compromiso está precisamente en función de la decisión a corto plazo de que uno ama al otro y el compromiso a largo plazo de mantener ese amor.

Por último, en la teoría de los estilos de amor, se compara la perspectiva del apego con la teoría de Lee sobre los estilos de amor. A partir del estudio de descripciones detalladas de entrevistas sobre relaciones amorosas adultas. Se propone una tipología del amor basada en la analogía con un “círculo de color”. “Según esta tipología, hay tres estilos primarios y tres estilos secundarios de amor. Los tres estilos primarios son: *eros* (el amor de pareja y pasional), *ludus* (el amor como entretenimiento) y *storge* (el amor entre amigos).” (Feeney y Noller; 2001: 41)

El tipo de amor “eros” se enfoca en la belleza del objeto de amor, existe una fuerte atracción física inmediata y muy intensa hacia la apariencia, se dice que le sigue a esto una sensación de miedo, anticipación y tensión, posterior a ello se presenta un periodo de disfrute y éxtasis (Díaz Loving y Sánchez; 2004).

El *ludus* se caracteriza por una resistencia a invertir mucho tiempo y energía en una pareja, generalmente se tienen numerosas experiencias amorosas simultáneamente, de ahí que se le llame el amor del entretenimiento.

El *Storge*, por su parte, se refiere a un afecto que se desarrolla lentamente y se caracteriza por la amistad y el afecto, le disgusta el éxtasis y las sorpresas, no se encuentra en la búsqueda del amor sino de “el mejor amigo” (Díaz Loving y Sánchez; 2004).

Estos estilos primarios se combinan para formar los estilos secundarios, o compuestos: manía (amor posesivo y dependiente; fusión de *eros* y *ludus*); pragma (amor lógico, de la “lista de la compra”; fusión de *ludus* y *storge*) y ágape (amor desinteresado y entregado; fusión de *storge* y *eros*).

Los autores consideran que la tipología descrita en la teoría de los estilos de amor puede reducirse en esencia a los tres estilos básicos de apego. Según este análisis, el apego seguro equivaldría a una combinación de *eros* y ágape, el apego evitativo equivaldría a *ludus*, y el apego ansioso-ambivalente a manía; los restantes estilos de amor (pragma y *storge*) se considera que son formas de amor de pareja.

Tras analizar dichos modelos teóricos, estos autores definen el amor romántico como un proceso de apego, clasifican a los adultos en categorías que corresponden a tres tipos de apego adulto.

“Un apego seguro, desarrollado a través de la certeza de que hay acceso al objeto de apego, lo cual deriva en sentirse libre de miedo y ansiedad, aun cuando el objeto de apego no se encuentra presente, ya que se confía en que si necesitara, sería posible acceder a él.” (Hazan y cols., citados por Díaz Loving y Sánchez; 2004)

En este tipo de apego, las personas viven cada etapa de su vida sin sentirse atadas a algo o a alguien, han crecido con la seguridad en sí mismas y la confianza en sus objetos de amor, no necesitan verlo para saber que está.

Un apego ansioso-ambivalente caracterizado por una ansiedad crónica relativa al objeto de apego. En este estilo, las personas no tienen confianza en el acceso y respuesta del objeto de apego puesto que este es inconsistente. (Shaver y cols., citados por Díaz Loving y Sánchez; 2004).

Por último los autores describen el apego de evitación, mismo que se hace presente como una reacción defensiva ante el factible rechazo del objeto de apego. “Las personas con un apego de evitación han sido rechazadas por el objeto de apego primero, y para protegerse a sí mismas, a su vez rechazan o evitan cualquier tipo de cercanía.” (Shaver y cols., citados por Díaz Loving y Sánchez; 2004: 80).

Hablando de este último estilo de apego, se dice que se puede manifestar incomodidad cuando las relaciones son demasiado cercanas y desconfianza en las otras personas, lo que le llevaría a querer evitar depender de ellas y a mostrar una

cierta frialdad o incapacidad para expresar los sentimientos, de alguna forma se manifiesta como lo dice el autor en una resistencia hacia el objeto de apego.

“Los teóricos del apego sugieren que el amor romántico es un proceso biológico que facilita el apego seguro entre la pareja, ya que ambos requieren de un cuidado confiable.” (Díaz Loving y Sánchez; 2004: 80).

Así el amor romántico es visto como un vínculo afectivo con funciones específicas. Esta aproximación permite entender el amor desde el punto de vista de tres características importantes:

- Explica cómo las formas de desarrollo del amor pueden producir relaciones únicas, tal como se ha explicado anteriormente en los tres estilos de apego.
- Explica las diferentes formas de amor como adaptaciones a circunstancias sociales específicas, basadas en el trabajo de Bowlby (1985).
- Vincula el amor adulto a procesos socioemocionales en la niñez y ve al amor como un proceso de desarrollo. (Shaver y cols.; 1988).

Basados en estas nociones, Hazan y Shaver proponen cinco hipótesis: la primera de ellas señala que la mayoría de los adultos deberían clasificarse a sí mismos como poseedores de un estilo de apego seguro y el resto debería dividirse equitativamente entre los dos estilos.

Se espera también que los sujetos que responden a cada uno de los estilos vivan sus relaciones amorosas en forma diferente dependiendo del estilo de apego, que muestren distintas relaciones y rasgos de personalidad.

“Adicionalmente, las personas que poseen distintos estilos de apego deberían mostrar historias de apego distintas y aquellos con estilos de evitación y ansioso/ambivalente debían ser especialmente vulnerables a la sociedad.” (Hazan y Shaver, citados por Díaz Loving y Sánchez; 2004: 81)

En relación a las hipótesis planteadas anteriormente, los autores encontraron que en comparación con el grupo seguro, los otros dos reportaron experiencias y creencias más negativas hacia el amor, presentan una historia de relaciones amorosas más cortas y proporcionaron descripciones menos favorables de sus relaciones en la niñez, reportan también menos autoaceptación y más autodesconfianza.

## **2.4 Consecuencias de la dependencia afectiva en las relaciones interpersonales**

Ahora que se conocen las bases teóricas, definiciones y características de la dependencia afectiva, resulta importante reflexionar también en algunas de las repercusiones que tiene dicho fenómeno en las personas que la experimentan.

“Entre los trastornos más frecuentes de la dependencia emocional se encuentra la baja autoestima” (Sánchez; 2007: 5).

Llega a tal punto esa fusión del dependiente con su objeto de apego, que se funden también los propios pensamientos, deseos y sentimientos, existe una pérdida del autoconcepto, la falta de límites externos hace que la persona pierda consciencia de sí mismo y deje de ser fiel a sus propios ideales.

Los celos representan otro aspecto desarrollado por las personas dependientes emocionales. “Los celos son un estado de ansiedad caracterizado por el miedo ante la posibilidad de perder lo que posee una persona (amor, poder, éxito etc.)” (Sangrador; 2007:13).

Este autor hace la diferencia entre los celos “sanos” los cuales entran dentro del plano de la normalidad y hasta cierto punto son esperados dentro de una relación de pareja. Por otro lado, define los celos patológicos, que se conforman por una serie de creencias irracionales, conductas obsesivas, desconfianza, paranoia y en algunas ocasiones, incluyen violencia, son este tipo de celos patológicos los que se manifiestan como consecuencia de una dependencia afectiva.

Otra consecuencia de la dependencia afectiva es el desgaste en las relaciones interpersonales, tanto familiares como de amistad, de trabajo y por supuesto las relaciones de pareja.

“La dependencia crea un tipo de relación tóxica, a menudo, no solamente por causa del dependiente sino también por causa de la persona que elige a un

dependiente como pareja y que lo necesita para llenar asimismo un vacío.”  
(Sánchez; 2007: 7).

Debido a la fuerte aprehensión que desarrollan se complica el desarrollo de las habilidades sociales, generalmente y como se mencionó anteriormente, las personas dependientes tienden a reincidir en relaciones de dependencia.

Después de estas consideraciones, que abarcaron los pormenores de la dependencia afectiva como variable de estudio, se da por terminado el marco teórico. En el capítulo siguiente se exponen las características del plan metodológico y la manera en que se procesó estadísticamente la información recopilada.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Dentro de un trabajo de investigación, se plantea una serie de objetivos, los cuales guían la indagación hacia determinados caminos. Mediante el análisis y la interpretación de resultados, se descubre si esos objetivos fueron alcanzados o no. En este capítulo se explica tanto el encuadre metodológico, el cual se refiere a las características de la investigación, como los resultados obtenidos en la investigación empírica y la interpretación de los mismos.

#### **3.1 Descripción metodológica**

Con el fin de aclarar el proceso metodológico de la presente investigación, a continuación se plantean las siguientes características: el enfoque, el diseño, el tipo y el alcance del estudio, así como los instrumentos utilizados para la medición y la población a la cual se dirigió.

##### **3.1.1 Enfoque**

En el aspecto metodológico, “todo trabajo de investigación se sustenta en dos enfoques principales: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo, los cuales de manera conjunta forman un tercer enfoque: El enfoque mixto.” (Hernández y cols.; 2010: 4).

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo. Hernández y cols. Lo describen como “el uso de la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (2010: 5). El paradigma que sostiene esta investigación es cuantitativo, ya que utiliza datos estadísticos para comprobar o descartar las hipótesis establecidas.

### **3.1.2 Diseño**

“El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación” (Christensen, citado por Hernández y cols.; 2010: 124). Existen entonces tres tipos de diseño: experimental, no experimental y cuasi experimental. La presente investigación manejó el segundo, ya que las variables no fueron manipuladas.

Hernández y cols. (2010), mencionan que este tipo de investigación observa los fenómenos en su contexto natural y después los analiza. Las situaciones observadas ya existen y no son provocadas por el investigador.

### **3.1.3 Tipo de estudio**

El tipo de estudio es el esquema general o marco estratégico que le da unidad, coherencia, secuencia y sentido práctico a todas las actividades que se emprenden para buscar respuestas al problema y objetivos planteados. (Díaz Peña; 2007).

Existen dos tipos de estudio, el longitudinal y el transversal, la presente investigación es del segundo tipo.

Hernández y cols. (2010), explican que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar el evento e interrelación en un momento determinado. El diseño con que se realizó esta investigación es del tipo señalado, debido a que los datos recolectados provienen del mismo grupo y de la misma fecha.

#### **3.1.4 Alcance**

El alcance de esta investigación es de tipo correlacional, para lo cual Hernández y cols. explican: “el estudio correlacional asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo o población” (2010: 104). El propósito de este tipo de estudio, es conocer la relación que existe entre dos o más variables. Para la medición de estas se usa la misma muestra de población.

El estudio correlacional mide cada variable presuntamente relacionada y después, se cuantifica y analizan la correlación. La utilidad principal según Hernández y cols. (2010), es intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o casos en una variable, a partir del valor que poseen en la o las variables relacionadas.

La correlación puede ser positiva o negativa. En el primer caso, significa que sujetos con valores altos en una variable tenderán a mostrar valores elevados en la otra variable; el segundo, es cuando los sujetos tienen valores elevados en una variable y tenderán a mostrar valores bajos en la otra. Si no hay correlación entre variables, fluctúan sin seguir un patrón sistemático entre sí.

### **3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para llevar a cabo esta investigación se empleó como técnica el uso de pruebas psicométricas. Mencionan Cardona y cols. (2006: 74) que “las técnicas psicométricas son instrumentos específicos que sirven para cuantificar las características diferenciales de las personas evaluadas y para contrastar los datos obtenidos a través de otros procedimientos de recogida de información”.

Además, este tipo de técnicas permiten una descripción cuantitativa y contrastable de la conducta de un individuo, ante una situación específica, tomando como referencia la conducta de un grupo de sujetos. Su finalidad es múltiple:

- El estudio de las diferencias interindividuales.
- La clasificación de las personas en grupos o categorías.
- El contraste de hipótesis.
- La predicción.

Como instrumentos se utilizó el EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory para medir la inteligencia emocional. Este instrumento fue creado por Reuven BarOn y fue adaptado por Nelly Ugarriza. En su proceso de estandarización, la media del puntaje total para la muestra evaluada es de 452.22 y una desviación estándar de 44.20, se asume que bajo condiciones de normalidad, el 68% de los casos cae por encima y por debajo de una desviación estándar. Tiene un nivel de confiabilidad alto con un puntaje de .93.

Es un test de 133 ítems para sujetos de dieciséis años en adelante, el cual genera un cociente emocional general (CEG) y cinco cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de quince subcomponentes.

Para medir la variable de dependencia afectiva, se utilizó el cuestionario de dependencia afectiva de Zara Jessica Sánchez Placek. Para utilizar este instrumento en la población mexicana, se hizo el proceso de estandarización mediante la aplicación de la prueba a 100 mujeres de características similares a las de la población de investigación, esta se realizó en alumnas de las carreras de Pedagogía, Diseño y Comunicación Visual, Arquitectura y algunas más de Trabajo Social.

Como resultado de este proceso, se obtuvo un nivel de confiabilidad de 0.80, la puntuación estándar es con una media de 61 y una desviación estándar de 19.

### **3.2 Población y muestra**

Según Tamayo y Tamayo (1997), la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

Por otra parte, para Hernández y cols. (2010), una muestra es un subgrupo de la población de interés (sobre el cual se recolectaran los datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión). Debe ser representativo de la población.

El muestreo de la presente investigación es de tipo no probabilístico. Como mencionan Hernández y cols. (2010), este tipo de muestreo supone un procedimiento de selección informal; selecciona individuos o casos típicos sin intentar que sean representativos de una población determinada. Para esta investigación, la muestra constó de 101 mujeres con edades entre los 18 y 25 años: 35 de ellas de primer semestre, 19 de tercer semestre, 20 de quinto semestre y 27 de séptimo semestre. Estas mujeres son originarias tanto de la ciudad de Uruapan como de la región de Apatzingán, Los Reyes, Cherán y otros lugares aledaños a la cabecera municipal.

### **3.3 Descripción del proceso de investigación**

El interés por investigar estas variables surgió debido a que existen pocos antecedentes acerca de ambas variables, tanto la dependencia afectiva como la inteligencia emocional son temas en los cuales aún existen grandes oportunidades para la indagación y estudio.

Primeramente, se elaboró un proyecto de investigación, donde se buscaron antecedentes de estudios, se planteó el problema de investigación, los objetivos y las hipótesis; se enfatizó la justificación y se describió el marco de referencia.

En una segunda parte, se elaboró un marco teórico donde se sustentan las variables de estudio, estructurado en dos capítulos.

Para realizar la investigación de campo, se procedió inicialmente a conseguir los permisos necesarios para llevar a cabo la aplicación de pruebas en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C. Para este fin, se acudió con el director de la misma; una vez autorizado el permiso, se procedió a aplicar las pruebas.

La administración de las pruebas inició con los grupos de semestres más avanzados y concluyó con los de nuevo ingreso. Se hizo en un mismo día la aplicación de ambas pruebas, para lo cual se solicitaba también permiso al profesor que estaba al frente de cada grupo. La aplicación se realizó en las aulas donde toman clases habitualmente.

Se inició con el cuestionario de dependencia afectiva, dando la consigna de que debían leer las instrucciones detenidamente y contestar de la manera más honesta y rápida. En este cuestionario, las jóvenes emplearon alrededor de 10 minutos. Después se les entregaba el inventario de inteligencia emocional, con la misma consigna de la prueba anterior, en esta se llevaban aproximadamente de 20 a 25 minutos.

La actitud predominante entre las estudiantes fue de cooperación y al ir respondiendo las preguntas había exclamaciones y risas, incluso algunas de ellas comentaban lo identificadas que se sentían con aquellas afirmaciones.

Una vez levantada la información empírica, se hizo la calificación de los instrumentos, obteniendo los puntajes estandarizados de ambos. En el caso de inteligencia emocional, se obtuvo de cada sujeto el cociente emocional, mientras que para la variable de dependencia afectiva se manejaron puntajes T.

Se procedió luego al análisis estadístico, realizado en hoja de cálculo de Excel. Se obtuvieron las medidas de tendencia central y la desviación estándar de cada variable, para posteriormente realizar el cálculo del coeficiente de correlación ( $r$ ), así como la varianza de factores comunes ( $r^2$ ), la cual también se expresó como porcentaje de relación entre variables. Finalmente se redactó el informe de resultados de la investigación y las conclusiones, lo cual se presenta a continuación.

### **3.4 Análisis e interpretación de resultados.**

Una vez que se han obtenido los resultados de la investigación, es pertinente hacer un análisis para así, destacar aquellos aspectos que resulten relevantes de este proceso y aceptar o refutar las hipótesis planteadas al inicio de la investigación y finalmente, dar respuesta a la pregunta de investigación.

Para este fin, se comenzará por reportar los resultados del test psicométrico de inteligencia emocional, continuando con el de dependencia afectiva y los resultados de la correlación de ambas variables. Se concluye con un análisis de los niveles de las mismas en la muestra separada por semestre.

#### **3.4.1 Nivel de inteligencia emocional en las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco de Uruapan, Michoacán.**

Se afirma que la inteligencia emocional es “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar con éxito las presiones y demandas sociales” (BarOn; 1997: 239).

El modelo de BarOn se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente.

Por tanto, la inteligencia emocional y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

Respecto a los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la prueba el EQ-I BarOn, y presentados mediante un coeficiente de inteligencia emocional, se muestran a continuación.

Se encontró que la media en el nivel de inteligencia emocional fue de 111. La media se define como “la suma aritmética de las medidas, dividida entre el número total de mediciones.” (Elorza; 2007,74).

De igual modo se obtuvo la mediana, que para este caso resultó de 112. Elorza (2007; 75), establece que “la mediana es el valor cuyo nivel modal es  $\frac{n+1}{2}$ , o bien,  $\frac{n}{2}$ , cuando el número de casos es impar o par, respectivamente.”

Adicionalmente, para este estudio la moda fue de 133. Según el autor citado, la moda consiste en la medida que ocurre el mayor número de veces en una muestra dada. (Elorza; 2007)

Se obtuvo también el valor de una medida de dispersión: la desviación estándar, la cual se concibe como el cuadrado de la diferencia de cada una de las

puntuaciones respecto al valor de la media aritmética; sumando todas las desviaciones en cada uno de los grupos (Elorza; 2007). Este puntaje resultó de 15 (Ver anexo 1).

De estos datos es posible deducir que el nivel de inteligencia emocional de las mujeres de dicha muestra se encuentra por encima de la media, puesto que la media aritmética de inteligencia emocional es de 100. Por lo tanto, se infiere que hay un nivel de inteligencia emocional ligeramente elevado en la muestra estudiada.

Con base en este dato, se puede afirmar que las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., cuentan con la habilidad para reconocer sus emociones. La identificación emocional va más allá de la simple captación del estímulo externo, implica la interpretación que a nivel interno se hace de dicho estímulo y la forma como es asimilado a nivel de pensamiento, para posteriormente ser contrastado con otros estímulos percibidos y expresarse por medio del lenguaje o la conducta.

Las estudiantes también tienen la habilidad de asimilar esas emociones, el desarrollo de esta habilidad ayuda a quienes la poseen a priorizar los procesos cognitivos básicos, focalizando la atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando el pensamiento creativo de las personas.

Otra habilidad que se deriva de un adecuado nivel de inteligencia emocional en las estudiantes de psicología que fungieron como sujetos de estudio, es la de comprensión, esta se traduce en una facilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. La comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales, dando lugar a las conocidas emociones secundarias.

Esto quiere decir que las estudiantes poseen funciones de la habilidad de comprensión emocional, que les permiten prever consecuencias tanto positivas como negativas respecto a su reacción emocional ante diversas situaciones.

La regulación emocional es otra de las habilidades que se derivan de un adecuado nivel de inteligencia emocional, es la más compleja e incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos, para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad; engloba también la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto los propios sentimientos como los de los demás.

### **3.4.2 Análisis del nivel de dependencia afectiva en las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco de Uruapan, Michoacán.**

La dependencia afectiva se define como “un estado, un trastorno desadaptativo que solo se produce con el sujeto del que se depende y en consecuencia, es mucho más recortado que una adicción al amor , aunque no por ello menos grave” (De la Villa y Sirvent; 2009: 7).

Toda dependencia sentimental supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente. “La dependencia crea un tipo de relación tóxica, a menudo, no solamente por causa del dependiente sino también por causa de la persona que elige a un dependiente como pareja y que lo necesita para llenar asimismo un vacío.” (Sánchez; 2007: 7).

Mediante la aplicación del cuestionario de dependencia afectiva de Sánchez Placeck se obtuvieron datos de importancia de acuerdo con una escala de puntajes T. Se encontró una media de 49, una mediana de 47 y una moda de 43, así como una desviación estándar de 10 (Ver anexo 2).

A partir de estos datos, es posible afirmar que la mayoría de las mujeres de esta muestra, se encuentra dentro del rango normal. Lo anterior en función de que en las escalas estandarizadas de puntajes T, se considera rango normal entre los puntajes 40 a 60.

Por lo anterior, se deduce que el nivel de dependencia afectiva en los sujetos de estudio se encuentra dentro de lo esperado. En este sentido, se infiere que las mujeres estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., no presentan rasgos significativos que demuestren un alto nivel de dependencia afectiva.

Se puede decir que estas mujeres manejan sus relaciones de pareja de una forma apropiada, sin una necesidad imperante del otro o la sensación de vacío cuando este se encuentra lejos. Con base en las teorías presentadas en el capítulo 2 de la presente investigación, se ubicaría a las estudiantes de la muestra como mujeres que han llevado un adecuado desarrollo de los vínculos de apego desde la infancia.

De acuerdo con la teoría de Bowlby (1985), los niños internalizan las experiencias que viven con sus cuidadores, este apego temprano se convierte en un prototipo para las relaciones que posteriormente el niño va a establecer con otros miembros de la familia y más adelante, con otros individuos. Cada niño elabora sus modelos de apego con base en las propias experiencias, tanto externas como internas, el conjunto de ambas dará como resultado la forma en que el niño reaccionará, incluso en el momento de la separación.

Se puede ubicar a las mujeres de la muestra en el tipo de apego seguro que Bowlby (1985) describe, este se da cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza.

En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias; en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

Dichos aportes teóricos resultan interesantes, entendiéndolos como factores de influencia en el nivel normal de dependencia afectiva que presentan las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco.

### **3.4.3 Análisis de los niveles de inteligencia emocional y dependencia afectiva de acuerdo con el semestre que cursan las estudiantes.**

Además de los datos correspondientes a los puntajes generales de las mujeres de la muestra, se hizo un análisis separando dicha muestra por semestre, de lo cual se obtuvo en las mujeres de primer semestre, una media de 96 en el coeficiente de inteligencia emocional, en este mismo las mujeres de tercer semestre obtuvieron una media de 121, las estudiantes de quinto semestre presentan una media de 117, y por último las mujeres de séptimo semestre muestran una media de 119.

Con base en estos datos, se hace la inferencia de que las mujeres de nuevo ingreso a la carrera de psicología de la Universidad Don Vasco, tienen un nivel de inteligencia emocional más bajo en relación al que presentan las mujeres de semestres más avanzados, lo cual pudiera deducirse en un incremento de las habilidades emocionales desarrollado a lo largo de la carrera.

Para BarOn (1997), la inteligencia emocional es operacionalizada en distintos componentes; el primero que describe es el intrapersonal, el cual es descrito como la habilidad para entender y expresar las emociones y sentimientos. Se subdivide en: autoconocimiento emocional, asertividad, autoestima, autodesarrollo e independencia emocional.

Todos estos aspectos son parte esencial en el desarrollo de un adecuado nivel de inteligencia emocional y son también conceptos revisados dentro de los contenidos teóricos que estudian las mujeres de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, lo cual puede explicar que las jóvenes de nuevo ingreso presenten niveles inferiores de inteligencia emocional y las estudiantes de grados más avanzados, presenten niveles superiores.

Es necesario considerar también que muchas de estas mujeres se encuentran en un proceso terapéutico como parte de su formación, lo cual también resultaría un factor de influencia en dicho fenómeno.

En cuanto a los puntajes de dependencia afectiva, se encontró en las estudiantes de primer semestre una media de 53, en las de tercer y quinto semestre una media de 47, y en las de séptimo semestre, una media de 48.

En este sentido, las mujeres de primer semestre presentan niveles superiores de dependencia afectiva respecto a los de las jóvenes de otros semestres. De la Villa y Sirvent (2009) definen la dependencia afectiva o sentimental como un trastorno

desadaptativo, es tal la necesidad de estar en la compañía del otro para el dependiente, que se convierte ello en su principal motor y lo antepone a cualquier otra actividad o persona; en ausencia del objeto amado, sufre como el adicto por la ausencia de la sustancia.

En contraste con lo descrito anteriormente, se puede inferir que las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco adquieren a lo largo de la carrera, habilidades que les permiten concebirse como personas con un mayor grado de independencia emocional así como el desarrollo de diversas habilidades sociales, posiblemente derivadas tanto de la interacción con distintas realidades y contextos dentro de su proceso de formación, como producto también de sus propios procesos internos.

#### **3.4.4 Correlación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de dependencia afectiva.**

De la Villa y Sirvent (2009) mencionan como una característica de la dependencia afectiva al autoengaño, esa incapacidad para darse cuenta de los efectos negativos en la relación con el otro. Esta misma afirmación representa también una característica negativa en la definición de la inteligencia emocional, ya que como menciona BarOn (1997), la inteligencia emocional es un conjunto de capacidades para afrontar con éxito las presiones y demandas sociales. Un bajo nivel de inteligencia emocional se puede traducir, por tanto, en características propias de la dependencia afectiva.

Después de realizar el procedimiento estadístico por medio de la prueba “r” de Pearson, se estableció un coeficiente de correlación de -0.45, esto significa que entre dichas variables existe una correlación negativa fuerte, de acuerdo con la clasificación de correlación que plantean Hernández y cols. (2010) (Ver anexo 3).

Para conocer la influencia que existe entre el nivel de inteligencia emocional y el de dependencia afectiva, se obtuvo la varianza de factores comunes ( $r^2$ ), en la cual, mediante un porcentaje, se indica el grado en que las variables se encuentran correlacionadas. Para obtener esta medida se eleva al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la “r” de Pearson (Hernández y cols.; 2010).

El resultado de la varianza fue de 0.21, lo que significa que entre la inteligencia emocional y la dependencia afectiva hay una relación del 21%.

A propósito de los resultados anteriores, se puede afirmar que la inteligencia emocional se relaciona de forma significativa a la dependencia afectiva. Esto debido a que estadísticamente, se considera significativa una correlación cuando es igual o mayor al 10%.

Para BarOn (1997), la independencia emocional es un rasgo propio de las personas que poseen un adecuado nivel de inteligencia emocional, esta característica incluye la capacidad del individuo para autocontrolarse y autodirigirse, es decir, el sujeto con independencia emocional posee la capacidad para motivarse y encaminarse hacia el logro de sus objetivos deliberadamente.

Otro componente que el autor contempla como indicador de inteligencia emocional es la autoestima, entendiéndose como el hecho de ser consciente, valorarse, aceptarse y entenderse a sí mismo, es la confianza en la capacidad del individuo para pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida (BarOn; 1997).

Según De la Villa y Sirvent (2009), existe una tendencia particular hacia una necesidad excesiva por las reacciones o sensaciones, que el individuo dependiente atribuye a la presencia de su objeto de amor, siendo su compañía, la única forma que encuentra para sentirse cómodo y en armonía consigo mismo.

Los resultados de las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco indican que conforme aumenta su nivel de inteligencia emocional, el nivel de dependencia afectiva disminuye; a partir de la teoría de BarOn se puede explicar dicho fenómeno. Según el autor, una persona que posee independencia emocional y un grado alto de autoestima, tiene un mayor nivel de inteligencia emocional, por otro lado, dichos rasgos son mencionados por De la Villa y Sirvent (2009) como carencias en las personas con altos niveles de dependencia afectiva.

## CONCLUSIONES

Conforme a los resultados que arrojó la presente investigación, se derivan conclusiones de relevancia en torno al logro de los objetivos de la misma.

Los objetivos particulares de carácter teórico, referentes a la conceptualización, características y modelos de la inteligencia emocional, fueron alcanzados en la descripción y análisis realizados en el capítulo teórico número uno, denominado inteligencia emocional.

Los objetivos particulares teóricos planteados en relación con la dependencia afectiva, fueron logrados en el capítulo número dos, en el cual se explican tanto las perspectivas teóricas que envuelven el concepto, como sus definiciones, características y consecuencias.

Respecto al objetivo empírico que plantea conocer el nivel de inteligencia emocional de las mujeres de 18 a 25 años de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., se alcanzó con la administración del inventario de inteligencia emocional de BarOn. Con ello se identificó que estas mujeres presentan un nivel alto de inteligencia emocional, que denota una habilidad para el reconocimiento, expresión y manejo de sus propias emociones, así como la comprensión de las emociones de las demás personas.

Asimismo, se puede afirmar que el objetivo empírico que planteó conocer el nivel de dependencia afectiva de la misma muestra, también fue alcanzado como producto de la aplicación del cuestionario de dependencia afectiva de Sánchez Placeck. En este punto se demostró que las estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco, tienen un nivel normal de dependencia afectiva, lo cual las describe como personas con un adecuado manejo de sus relaciones de pareja.

Como parte de estos objetivos, respecto al conocimiento de los niveles de ambas variables, se puede mencionar lo siguiente; en cuanto al nivel de inteligencia emocional se encontró que existe un 45% de puntajes altos, mientras que respecto al nivel de dependencia afectiva, existe un 16% de estos.

El cumplimiento del objetivo general de estudio, el cual plantea analizar la existencia de una relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y el grado de dependencia afectiva en mujeres de 18 a 25 años de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., de la ciudad de Uruapan, Michoacán, fue alcanzado gracias al logro de los objetivos particulares antes mencionados.

A partir de lo anterior, se responde también a la pregunta de investigación planteada, la cual queda resuelta al descubrir que existe una correlación negativa entre los niveles de inteligencia emocional y dependencia afectiva; en función de esto, se confirma la hipótesis de trabajo, que afirma que existe una relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y el de dependencia afectiva en

las mujeres de 18 a 25 años de edad, en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., de Uruapan, Michoacán.

Finalmente, se concluye que la inteligencia emocional se relaciona de forma significativa con la dependencia afectiva, además de observarse en esta muestra específica, que las mujeres que estudian psicología en la Universidad Don Vasco incrementan su nivel de inteligencia emocional y disminuyen su nivel de dependencia afectiva conforme avanzan en dicha carrera.

Estas conclusiones pueden resultar una propuesta teórica novedosa, puesto que basados en resultados objetivos, sustentados tanto en la teoría como en datos empíricos, se ha encontrado una relación importante entre estos dos fenómenos. Se propone entonces seguir desarrollando investigaciones que avalen esta propuesta, con el fin de explicar más detalladamente estos fenómenos psicológicos tan importantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- BarOn, R. (1997)  
The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence.  
Multi-Health Systems. Toronto.
- Bowlby, John. (1985)  
La separación afectiva.  
Editorial Paidós. España.
- Cañoto R, Yolanda; Peña T, Gustavo; Santalla de Banderali, Zuleyma. (2006)  
Una introducción a la Psicología.  
Universidad Católica Andrés Bello. Venezuela
- Cardona Moltó, María Cristina; Chiner Sanz, Esther; Lattur Devesa, María Ana. (2006)  
Diagnóstico psicopedagógico.  
Editorial Club Universitario. España.
- Compas, Bruce E; Gotlib, Ian H. (2002)  
Introducción a la psicología clínica; ciencia y práctica.  
Editorial Mc Graw Hill. México
- Díaz Loving, Rolando; Sánchez Aragón, Rozzana. (2004)  
Psicología del amor; una visión integral de la relación de pareja.  
Grupo Editorial Miguel Ángel Porrúa. México.
- Elorza Pérez-Tejada, Aroldo. (2007)  
Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y la salud.  
Editorial Cengage Learning. México.
- Feeney, Judith; Noller, Patricia. (2001)  
Apego Adulto.  
Editorial Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao.
- Fernández-Berrocal, P.; Ramos, N. (2002)  
Corazones Inteligentes.  
Editorial Kairós. Barcelona.
- Goleman Daniel. (1995) (2007) (2010)  
Inteligencia Emocional.  
Editorial Vergara. México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2010)  
Metodología de la Investigación.

Editorial Mc.Graw-Hill. México.

Mayer, J.; Caruso, D.; Salovey, P. (1999)  
Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*.  
New York, Basic Books.

Pureco El mosri, Faridy (2010)  
Influencia de los factores familiares en la codependencia de las mujeres hacia su  
pareja.  
Tesis inédita de la Escuela de Psicología. Universidad Don Vasco, A.C. Uruapan,  
Michoacán, México.

Tamayo y Tamayo, Mario. (1998)  
El Proceso de la Investigación científica.  
Editorial Limusa S.A., México.

## OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

### Hemerografía

Extremera Pacheco, Natalio; Fernández Berrocal, Pablo. (2002)  
“La Inteligencia Emocional: Métodos de Evaluación en el aula.”  
Revista Iberoamericana de Educación, 70, 79-95.  
Málaga, España.

Extremera Pacheco, Natalio; Durán Auxiliadora; Rey Lourdes. (2010)  
“Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología”  
asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria.  
Ansiedad y Estrés, 16, 47-60

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002)  
“La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela.”  
Revista Iberoamericana de Educación, 29, 1-6.  
Málaga, España.

Mayer, J.D.-Salovey, P. (1993)  
The intelligence of emotional intelligence.  
Intelligence, 17, 433-442  
New York, USA

Reboredo-Santes Felipe; Mazadiego-Infante, Teresa; Ruiz-Carús Saralina. (2012)  
“Estudio psicosocial de la inteligencia emocional en una muestra de universitarios”  
Academia Journals, 3, 7-14  
Veracruz, México.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987)  
Romantic Love conceptualized as an attachment process.  
Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.  
Denver, USA

Sánchez Aragón, Rozzana (2007)  
Significado psicológico del amor pasional: lo claro y lo oscuro  
Interamerican Journal of psychology, 41, 391-402.  
Cd. De México, México.

## **Mesografía**

De la Villa Moral Jiménez, María; Sirvent Ruiz, Carlos. (2009)

“Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles.”

Fundación Instituto de Drogodependencias “Spiral”, Madrid y Oviedo, España

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S003496902009000200004&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S003496902009000200004&script=sci_arttext&tlng=en)

Universidad Don Vasco (2014)

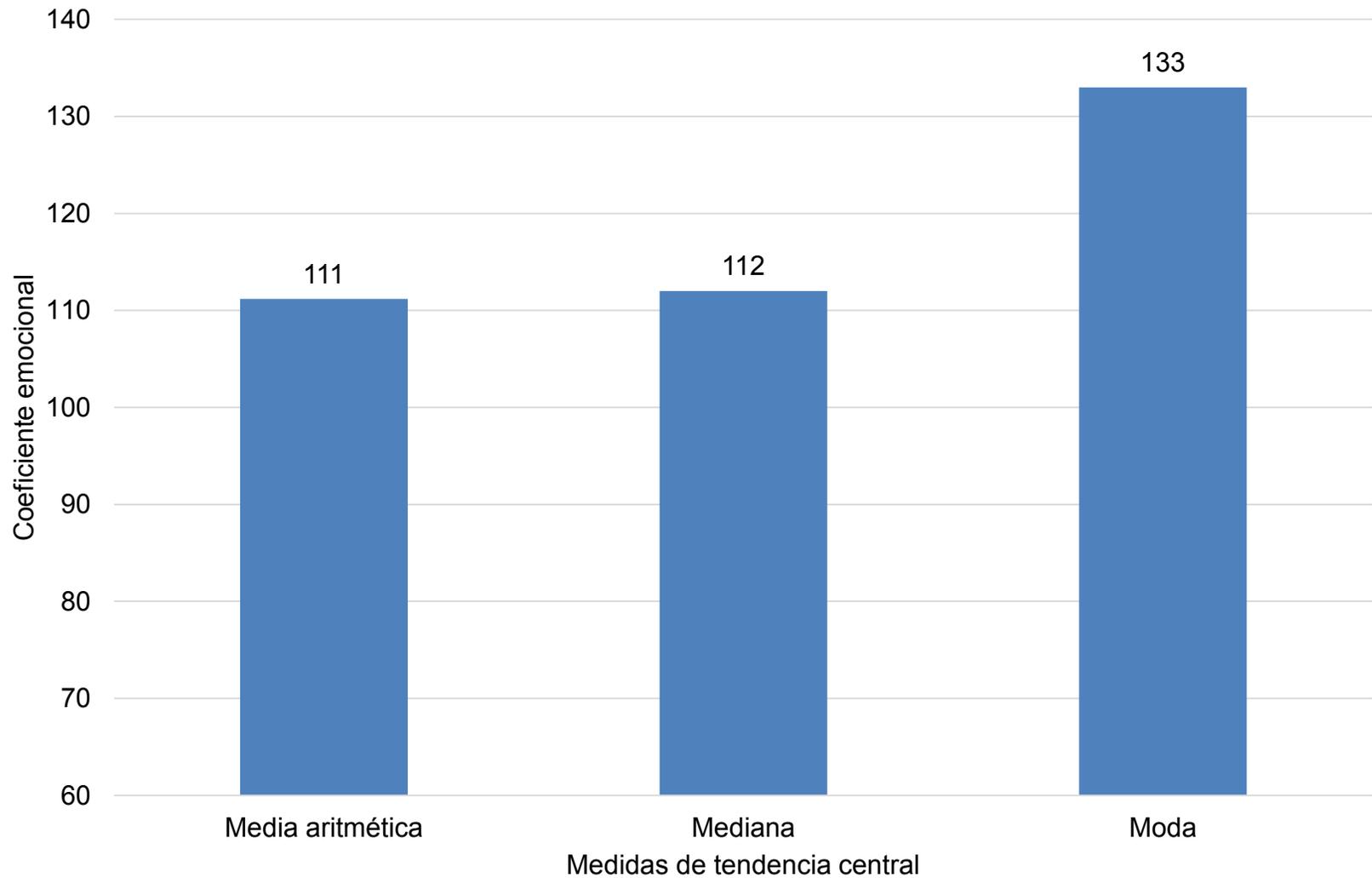
“Misión y visión”

Uruapan Michoacán, México

<http://www.udv.edu.mx/00mision.html> <http://www.udv.edu.mx/00vision.html>

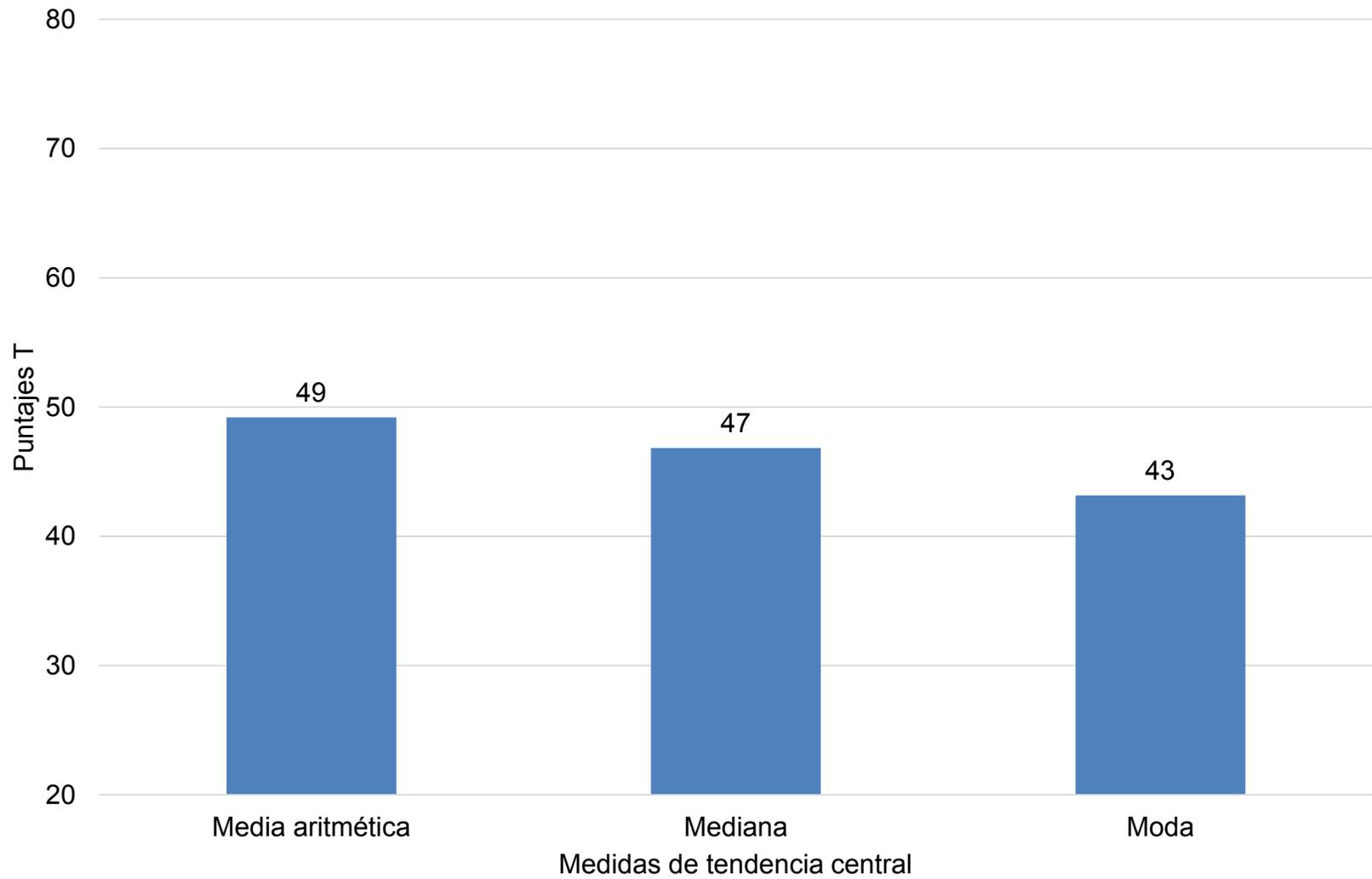
## ANEXO 1

### Medidas de tendencia central de la variable inteligencia emocional



## ANEXO 2

### Medidas de tendencia central de la variable dependencia afectiva



### ANEXO 3

#### Correlación entre inteligencia emocional y dependencia afectiva

