



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO, A. C.
ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL PASIVA EN RELACIONES DE CONCUBINATO
EN MUJERES DE 18 A 30 AÑOS. UN ESTUDIO DESCRIPTIVO EN LA CIUDAD
DE COATZACOALCOS.”**

TESIS PROFESIONAL

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

P R E S E N T A :

MAYRA DENISSE BAUTISTA CHONG

ASESOR :

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

COATZACOALCOS VERACRUZ

ENERO 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Dedicatoria

A mi madre María Elena, quien me lo ha dado todo.

Gracias por todo tu amor, esfuerzo y apoyo incondicional para que mi hermana y yo pudiéramos cumplir cada una de nuestras metas. Sin ti, nada de esto hubiera sido posible. Siempre estaré eternamente agradecida contigo, mi ángel de la guarda.

A mi hermana Marlene, quien ha sido mi fiel compañera.

Gracias por creer en mí, darme tu apoyo incondicional y darle color a mi vida.

A Ahtziri y Christian, quienes más que mis amigos son mis hermanos.

Gracias por enseñarme el verdadero valor de la amistad y brindarme todo su apoyo, cariño y comprensión, pero, sobre todo, por ayudarme a crecer como ser humano.

A Daniel, quien ha sido mi fiel compañero de aventuras.

Gracias por ser mi amigo, mi confidente, mi todo. Por estar siempre a mi lado apoyándome y motivándome a crecer como ser humano. No sé qué nos depara el destino, pero disfrutaré cada instante a tu lado.

Agradecimientos

Al director Omar Castillejos Zarate, a la profesora María Antonia Rodríguez Millán a quienes admiro y agradezco el haberme apoyado y guiado durante todo este arduo proceso.

A mis profesores, a quienes respeto y admiro no solo por su dedicación sino por su total entrega y profesionalismo hacia la Psicología. Gracias por compartir todo su conocimiento y hacerme amar esta ciencia.

A mis sinodales, gracias por compartir su sabiduría conmigo y dotarme de sus comentarios enriquecedores.

Por último, pero no menos importante, agradezco a todas las mujeres que participaron en esta investigación, y depositaron su confianza en mí para poder llevar a cabo este estudio.

Índice

Dedicatoria.....	I
Agradecimientos.....	II
Índice.....	III
Introducción.....	5
Capítulo 1. Planteamiento del Problema.....	9
1.1. Planteamiento del Problema	9
1.2. Justificación	13
1.3. Hipótesis.....	15
<i>1.3.1. Identificación de las Variables.....</i>	<i>15</i>
1.4. Objetivo General	16
<i>1.4.1. Objetivos particulares.....</i>	<i>16</i>
Capítulo 2. Marco Teórico.....	17
2.1. Dependencia Emocional.....	17
<i>2.1.1. Definición</i>	<i>18</i>
<i>2.1.2. Antecedentes del Tema</i>	<i>19</i>
<i>2.1.3. Últimos 10 Años de Investigaciones sobre Dependencia Emocional.....</i>	<i>26</i>
<i>2.1.4. Principales Teorías que Explican la Dependencia Emocional.....</i>	<i>35</i>
<i>2.1.5. Características de la Dependencia Emocional.....</i>	<i>54</i>
<i>2.1.6. Tipos de Dependencia Emocional.....</i>	<i>56</i>
<i>2.1.7. Perfil Psicológico del Dependiente Emocional Pasivo</i>	<i>58</i>
<i>2.1.8. Perfil Psicológico del Objeto del Dependiente Emocional.....</i>	<i>64</i>
<i>2.1.9. Conceptos Afines</i>	<i>69</i>
<i>2.1.10. Clasificación de acuerdo con el DSM-V para otros trastornos asociados</i>	<i>81</i>
<i>2.1.11. El Quehacer del Psicólogo ante la Dependencia Emocional</i>	<i>87</i>
2.2. Relaciones de Pareja	88
<i>2.2.2. Definición</i>	<i>88</i>
<i>2.2.3. Componentes de las Relaciones de Pareja</i>	<i>89</i>
<i>2.2.4. Maneras Emergentes de Nombrar y Estar en Pareja</i>	<i>91</i>
<i>2.2.5. Ideas Preconcebidas sobre las Relaciones de Pareja</i>	<i>93</i>
<i>2.2.6. Posturas teóricas que explican las relaciones de pareja</i>	<i>95</i>
<i>2.2.7. Fases de Formación de la Pareja</i>	<i>97</i>

2.2.8.	<i>Fases de las relaciones de pareja de los Dependientes Emocionales según Castelló</i>	101
2.2.9.	<i>Desafíos de la Relación de Pareja</i>	104
2.2.10.	<i>El rol del Psicólogo en la relación de pareja</i>	112
2.3.	Etapa del Desarrollo: Adulthood Emergente y Temprana	114
2.3.2.	<i>Adulthood Emergente</i>	117
2.3.3.	<i>Adulthood Temprana</i>	132
2.4.	Municipio de Coatzacoalcos	139
2.4.2.	<i>Origen del Nombre Coatzacoalcos</i>	139
2.4.3.	<i>Localización Geográfica</i>	140
2.4.4.	<i>Clima y Orografía</i>	140
2.4.5.	<i>Población de Coatzacoalcos</i>	141
2.4.6.	<i>Breve historia del Municipio de Coatzacoalcos</i>	141
	Capítulo 3. Metodología	143
3.1.	Enfoque	143
3.2.	Tipo de Estudio	143
3.3.	Población	144
3.3.1.	<i>Muestra</i>	144
3.4.	Instrumento de Recolección de Datos	145
	Capítulo 4. Análisis de los Datos	149
4.1.	Tablas	149
4.2.	Figuras	151
4.3.	Análisis de datos	161
	Capítulo 5. Conclusiones	163
	Referencias	171

Introducción

La conceptualización de la Dependencia Emocional por parte de la comunidad científica ha sido una tarea relativamente reciente, ya que inicialmente se escuchaba hablar sobre este término en medios de divulgación y conversaciones informales, haciendo que con el paso del tiempo este concepto fuera difuso, difícil de medir, y tuviera más referencias teóricas provenientes de la literatura de autoayuda o del coaching que del área científica en sí.

No obstante, con los años se ha prestado mayor atención a esta patología¹ emergente, y se ha visto más inmersa en su estudio debido a que expertos del área clínica han observado que la Dependencia Emocional tiende a converger con otras patologías e interfiere y/o entorpece el proceso terapéutico.

Además, es considerada un elemento importante dentro de las nuevas adicciones, siendo asociada con adicciones o trastornos no relacionados a sustancias por sus similitudes con la adicción al juego, dado que, el componente principal de ambas no es una sustancia sino la pérdida de control y el craving².

Asimismo, se han percatado del rol que este elemento desempeña en relaciones interpersonales dañinas. En donde la persona con Dependencia Emocional tolera abusos, malos tratos, humillaciones, menosprecios, y diferentes tipos y/o grados de violencia.

¹ Considerada de esta forma por Castelló, quien sostiene que la Dependencia Emocional debería figurar en el Manual Diagnóstico de Trastornos Mentales como un trastorno de personalidad específico.

² Componente esencial en la abstinencia caracterizado por el deseo o ansias por consumir una sustancia o realizar un comportamiento que resulte en un efecto muy específico en el cuerpo.

Particularmente hablando, en las relaciones de concubinato -en donde dos individuos viven juntos, conviven íntimamente y, cumplen acuerdos y obligaciones (morales y legales)-, la persona con Dependencia Emocional tendría la tendencia a buscar a toda costa no romper su relación. Aunque la personalidad de su pareja sea claramente dominante, controladora, posesiva, y se tengan una escasa o nula satisfacción en la relación de pareja.

Por otra parte, el interés por realizar la presente investigación nace a partir de la idea de que la Dependencia Emocional Pasiva se encuentra presente en el desarrollo y vivencia de una relación de pareja insana o inestable.

Así pues, el estudio se concentra en la población femenina que pasa por la etapa de la adultez emergente³ o temprana⁴ y que vive una relación de concubinato (unión libre).

La presente investigación se encuentra estructurada de la siguiente manera.

En el Capítulo 1, titulado “Planteamiento del problema”, se identifica, delimita, contextualiza y justifica el fenómeno a investigar. También, se plantea la hipótesis; se identifican las variables y, se exponen los objetivos (tanto el general como los específicos).

En este caso en particular, la hipótesis de la investigación corresponde a que el 50% de las mujeres de entre 18 a 30 años de la ciudad de Coatzacoalcos se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva. Mientras que el objetivo general de la misma es verificar

³ De acuerdo con Arnett (2000) la adultez emergente corresponde al periodo de desarrollo que va desde finales de la adolescencia hasta los veinte, con un enfoque en las edades de 18 a 25 años.

⁴ Para Papalia y Martorell (2017) la adultez temprana es la etapa del desarrollo que ocurre entre los 20 y 40 años.

que al 50 % de las mujeres de entre 18 a 30 años de la ciudad de Coatzacoalcos se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva.

En el Capítulo 2, denominado “Marco teórico”, se realiza un compilado de información sobre cada uno de los temas que permiten al lector tener un entendimiento más profundo sobre la investigación y que, por ende, sustentan a la misma. Dichos temas son los siguientes: Dependencia emocional, relaciones de pareja, etapa del desarrollo: Adultez Emergente y Temprana, y el tema: Municipio de Coatzacoalcos.

En el Capítulo 3, llamado: “Metodología” se describe el enfoque cuantitativo, dentro del cual se desarrolla el presente estudio; se define el tipo de estudio como descriptivo; se detalla las características de la población y se establece la muestra, esta última, constituida por treinta mujeres con un promedio de edad de 24.93 años, que se encuentran actualmente en una relación de concubinato y son residentes de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

Posteriormente, se presenta el tipo de muestreo empleado (de tipo intencional o a juicio del investigador) y, por último, se especifica que el instrumento de recolección de datos utilizado para medir la Dependencia Emocional Pasiva en este trabajo de investigación se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva en una muestra mexicana de Méndez, et al., (2012).

En el Capítulo 4, designado: “Análisis de los datos”, se plasmaron todos los datos extraídos de la aplicación del cuestionario, ya antes mencionado, a las participantes. Estos, fueron representados mediante tablas y figuras, con sus debidas descripciones. De igual

forma, se puede encontrar un análisis general sobre los resultados obtenidos del instrumento de recolección de datos.

Finalmente, en el Capítulo 5, titulado: “Conclusiones”, se brinda un cierre a la investigación.

Para ello, se presentan los datos más significativos obtenidos en el presente trabajo y se expone una interpretación de estos. La cual se detalla en el siguiente párrafo:

Únicamente al 16.6% de la muestra se le atribuye Dependencia Emocional Pasiva. Mientras que, el 63.3% presenta rasgos de esta, y al 20% restante no se le atribuye dependencia alguna. Lo que sugiere que, si bien la mayoría de las coatzacoalqueñas de entre 18 a 30 años que viven en relación de concubinato no presentan Dependencia Emocional Pasiva como tal, existe un elevado índice de mujeres que comparten rasgos característicos de un perfil psicológico de dependiente emocional, por lo que, sería relevante realizar estudios en un determinado futuro para ver cómo ha evolucionado dicha variable.

De igual forma, en este capítulo se describen las principales limitaciones del estudio, se plantean cuáles podrían ser las futuras líneas de investigación respecto al tema de Dependencia Emocional Pasiva, se muestra una investigación relacionada y se detallan algunas recomendaciones a profesionales.

Capítulo 1. Planteamiento del Problema

1.1. Planteamiento del Problema

No se sabe con exactitud cuándo se utilizó por primera vez el término Dependencia Emocional, sin embargo, desde el siglo pasado ya se desarrollaban investigaciones relacionadas al concepto general de dependencia. El cual sentaría las bases para el posterior estudio de las dependencias a sustancias y las recientemente estudiadas dependencias sin sustancias o dependencias comportamentales -categoría en la que autores como Moral y Sirvent (2008) o Gómez y López (2017) la enmarcan-.

Asimismo, en el siglo anterior ya se estudiaban conceptos relacionados, como lo es el caso de la dependencia interpersonal, que se convertiría también en un referente teórico-práctico para el subsecuente análisis de la variable aquí presentada.

Ya a finales de 1997, Rathus y O'Leary crean la: "Spouse Specific Dependency Scale⁵ (SSDS)", una de las primeras escalas en medir la Dependencia Emocional en un contexto de violencia conyugal.

Dando pie a un creciente interés por el tema y, por ende, a una serie de investigaciones por parte del área psicológica que desembocarían en la concepción de uno de los manuales más citados y referenciados: "Dependencia Emocional: Características y tratamiento" (2005) del Psicólogo Jorge Castelló (quien es considerado como el autor más representativo en la materia).

⁵ En español: Escala de Dependencia Específica del Cónyuge.

De igual forma, en los últimos años el aumento de las investigaciones científicas sobre la Dependencia Emocional o Afectiva parece reflejar el creciente interés y preocupación por parte de profesionales de la salud mental sobre el tema, y no es para menos. Cada año, existe más evidencia empírica que constata la importancia de conocer e identificar el perfil psicológico de los dependientes emocionales, y los efectos de la Dependencia Emocional en las relaciones de pareja.

Según Castelló (2005) “la ausencia de un modelo que dé cuenta de la Dependencia Emocional se debe al descuido, a veces sorprendente, que tanto la Psicología como la Psiquiatría han efectuado sobre los problemas relacionados con los sentimientos” (p.12).

De la misma manera, Moral y Sirvent (2008) afirman que “esto se debe a que la conducta amorosa suele considerarse un tema de menor importancia, ya que se tiende a trivializar como si de un mal de amor pasajero se tratase” (p.153).

No obstante, el interés de los psicólogos mexicanos por adentrarse de manera particular en el tema de Dependencia Emocional se ha comenzado a producir luego de ser considerada una de las nuevas adicciones y ser también una de las variables psicológicas individuales a estudiar en el contexto de personas víctimas de violencia y maltrato en las relaciones de pareja.

Dicho esto, si bien no se encontraron investigaciones similares a la aquí presentada de Dependencia Emocional Pasiva en relaciones de concubinato en mujeres adultas jóvenes, se localizó un estudio con características similares. Este corresponde al elaborado por García y Vivas (2021), titulado “Dependencia Emocional y su Relación con la Autoestima en Relaciones de Pareja en Adultos Jóvenes”; en el que, además de estudiar la

presencia de Dependencia Emocional en población mexicana que pasa por la etapa de adultez temprana (como en la presente investigación), se contempla a la autoestima como otra variable, y concluye que la dinámica de las relaciones de pareja en donde la mujer interioriza su papel asignado socioculturalmente puede convertirse en un factor para que presente una disminución en su nivel de autoestima y a su vez llegar a un nivel elevado de Dependencia Emocional.

Coincidentemente, en la presente investigación se considera que debido al contexto cultural mexicano y a los estereotipos de género impuestos por la sociedad, es más usual saber de mujeres que exhiben este comportamiento porque, desde épocas remotas, la cultura ha marcado la sumisión, la pasividad, la fragilidad y la obediencia como características predilectas para este sexo. De tal modo que: “a la niña se le educa como un ser dependiente incapaz de valerse por sí misma y de tomar sus propias decisiones” (Aguilar, 2013, p. 10).

De esta forma, los padres, las escuelas y la sociedad en general, les enseña e inculca a las mujeres desde pequeñas el seguir estas pautas de comportamiento “deseado”. Sin darse cuenta de que dichos rasgos las hacen más propensas a desarrollar esta patología que, muchas veces, al estar asociada con una conducta de sumisión no se le da la importancia debida.

Referente a esto, Riso (2012) menciona lo siguiente:

Por razones culturales e históricas, la adicción afectiva ha pasado inadvertida. No nos impacta tanto el amor desmedido, como el desamor. Sobrestimamos las ventajas del

amor y minimizamos las desventajas. Vivimos con esto a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos (p. 9).

La desinformación de los profesionales de la salud ocasiona que en los casos de Dependencia Emocional se traten únicamente los trastornos asociados a este problema en los pacientes como, por ejemplo, los trastornos de depresión y/o ansiedad.

Dejando a un lado el factible trasfondo real del desarrollo de las antes ya mencionadas patologías, la Dependencia Emocional. La persona con Dependencia Emocional muchas veces no sabe que la padece y puede llegar a confundirla con amor o complacencia. Con esto último en mente, se olvida de sí misma y centra su atención en el otro, al grado de sentirse atemorizada por la idea de que la relación se termine en algún momento.

Asimismo, suele caracterizarse por baja autoestima, preocupación por perder o ser abandonados por la pareja, y es sensible a necesitar la aprobación de sus actos. Al grado de modificar sus planes de vida con el propósito de retener a la otra persona. También existe el miedo excesivo y desproporcionado a la soledad (temor a quedarse solos), lo que repercute en la calidad de la relación afectiva debido a que el vínculo de pareja se sustenta en el miedo persistente a que la relación finalice y en la percepción de la ruptura como un evento catastrófico.

No obstante, la Dependencia Emocional no solo daña la relación de pareja, sino que también tiene importantes implicaciones a nivel social y emocional porque, como ya se mencionó con anterioridad, el dependiente emocional puede desplegar conductas que busquen la aprobación y el agrado de la pareja (muchas veces haciéndolo mediante la

adaptación de gustos, intereses o cambios de rutina). Lo que implica muchas veces abandonar sus hobbies y aspiraciones, aislarse socialmente o romper lazos con su entorno (familiares y amigos), de forma voluntaria.

1.2. Justificación

Hasta la fecha, la Dependencia Emocional como tema de estudio es poco abordada e investigada a nivel nacional, pese a ser un motivo de consulta habitual en las clínicas de salud mental, y tener un papel significativo en las relaciones interpersonales, sobre todo en las relaciones de pareja.

Dichas relaciones, desempeñan un rol fundamental ante la sociedad, quien en algunos casos fomenta y genera la Dependencia Emocional a través de los introyectos y creencias que predominan en los ambientes familiares o culturales.

En la revisión de datos no se encontraron estadísticas específicas. Solo se encontraron datos para la violencia de pareja en general.

De acuerdo con la doctora Noemí Díaz Marroquín, directora de los servicios psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México: (UNAM) “La Dependencia Emocional afecta a un tercio de las parejas actualmente en México” (2018, párr.3). Convirtiéndola así en una problemática social que requiere atención, ya que “un gran porcentaje de pacientes psicológicos y psiquiátricos consultan con problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide relaciones amorosas adecuadas” (Riso, 2012, p. 9).

Es decir que, las relaciones de pareja en donde existe un dependiente emocional tienden a ser poco sanas o desequilibradas debido a los matices de sumisión e idealización que manifiesta el dependiente hacia el otro.

Específicamente hablando, en las relaciones de concubinato, el dependiente emocional podría experimentar diferentes grados de violencia (agresiones, insultos, chantajes, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, etc.), buscando a toda costa no romper su relación, aunque la personalidad de su pareja sea claramente dominante, controladora y posesiva; y no haya un impedimento notorio, al menos de tipo legal como lo es el divorcio. Siendo la Dependencia Emocional un claro indicador de baja autoestima, falta de seguridad en sí mismo, aceptación de un rol sumiso dentro de una relación de pareja, idealización hacia la otra persona, miedo excesivo a la soledad, y una necesidad afectiva exagerada.

Las características antes mencionadas, pueden llevar a que una persona sea víctima de abuso físico y/o emocional por parte de su pareja, o que desarrolle como derivado algún trastorno mental como depresión, ansiedad, ansiedad social y, por otro lado, puede presentar también síndrome de abstinencia.

Por estos motivos, el presente trabajo de investigación sobre Dependencia Emocional en relaciones de concubinato en mujeres de 18 a 30 años representa un avance significativo en ámbito de la Psicología mexicana en la medida que permite identificar y comprender a profundidad la Dependencia Emocional que podría estar inmersa y afectar las relaciones de pareja.

Asimismo, el estudio resulta de interés para la Psicología, ya que pretende dar a conocer la existencia de la Dependencia Emocional Pasiva en una muestra de 30

mujeres pertenecientes a la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, México, convirtiéndose así en un antecedente importante para futuras investigaciones que se centren en la prevención, investigación o entendimiento de la Dependencia Emocional Pasiva en las relaciones de pareja.

Además, resulta de gran interés para el público en general porque permite ampliar su conocimiento en torno a la problemática para poder detectarla y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen; pero, sobre todo, busca concientizar a la población mexicana sobre el impacto negativo de la Dependencia Emocional en las relaciones de pareja de adultos tempranos, y la importancia de solicitar ayuda psicológica a un profesional, si se detectan rasgos de la misma.

De tal forma que, la información recopilada en esta investigación contribuya a la sociedad al aportar un mayor conocimiento respecto a dicho constructo tan poco escudriñado y amplíe el panorama que se tiene hasta ahora, debido a que la problemática se presenta de manera considerable pero no existe una cultura que permita erradicarla, sino que fomenta su prevalencia a través de mitos sobre la pareja y los roles de género perpetuados.

1.3. Hipótesis

El 50 % de las mujeres de entre 18 a 30 años de la ciudad de Coatzacoalcos se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva.

1.3.1. Identificación de las Variables

Variable: Dependencia Emocional Pasiva

Castelló (2000), define la Dependencia Emocional (Pasiva o Convencional) como: “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas” (p. 11).

1.4.Objetivo General

Verificar que al 50 % de las mujeres de entre 18 a 30 años de la ciudad de Coahuila de Zaragoza se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva.

1.4.1. *Objetivos particulares*

- Delimitar el fenómeno a investigar a través de la exposición de las razones por las cuales es relevante el desarrollo de dicho estudio, así como plantear la hipótesis y el objetivo general.
- Sustentar el estudio mediante el análisis de bibliografía y hemerografía relevante respecto a las variables utilizadas en la presente investigación.
- Aplicar la metodología pertinente a la recolección de datos que sustenten la investigación de campo.
- Examinar de forma sistemática los datos obtenidos por la aplicación del instrumento de recolección de datos y representarlos mediante estadística descriptiva.
- Analizar a profundidad los hallazgos hechos por la investigación, exponiendo una reflexión crítica, recomendaciones, limitaciones y futuras líneas de investigación que se desprenden de la misma.

Capítulo 2. Marco Teórico

2.1. Dependencia Emocional

La Dependencia Emocional, también llamada Dependencia Afectiva, ha sido ampliamente utilizada de manera vaga e imprecisa en medios de divulgación, en los libros de autoayuda e incluso en conversaciones informales: mientras que, en la literatura científica, hasta hace unos años había sido poco explorada.

En el 2005, Castelló señalaba que:

No figura en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y del comportamiento (DSM -IV o CIE-10), apenas consta en la literatura científica, casi no aparece en congresos, manuales de Psicología, de Psiquiatría o de psicoterapia, etc. En las escasas veces que aparece el término, no existe un análisis profundo del mismo (p. 13).

Asimismo, la desinformación de los profesionales de la salud (psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeros psiquiátricos, etc.), ocasiona que en los casos de Dependencia Emocional se traten únicamente los trastornos asociados a este problema.

Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un creciente interés sobre la Dependencia Emocional por parte de la comunidad científica. El cual se ha visto reflejado en cada vez más investigaciones nacionales e internacionales que buscan ahondar en el tema. La mayoría de ellas, basándose en la definición y el modelo explicativo propuesto por el psicólogo español Jorge Castelló Blasco (2005).

2.1.1. Definición

Hirschfeld et al. (1977) la conciben como: “la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás” (p. 611).

Castelló (2000), señala a la Dependencia Emocional como; “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas” (p. 11).

Cinco años después, el mismo Castelló (2005) añade que:

La Dependencia Emocional puede ser definida como la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. La necesidad se considera el núcleo del problema por lo que, en un continuo de los sentimientos de las relaciones afectivas, en medio se encontraría el amor y el deseo de estar con la otra persona, y en uno de los extremos la necesidad. Con extrema se refiere a que los sentimientos de querer estar con la otra persona son exagerados. Finalmente, con afectivo se refiere a que dicha necesidad extrema es únicamente de tipo emocional [sin explicaciones de otro tipo]. (p. 17)

Moral y Sirvent (2008) conceptualizan las dependencias afectivas como: “trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en relación al sujeto del que se depende” (p. 152).

Y para Lemos et al. (2012):

La Dependencia Emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo (p. 396).

2.1.2. Antecedentes del Tema

Internacional. No se encontró información específica sobre cuando se empleó por primera vez el término de Dependencia Emocional. No obstante, a mediados del siglo pasado ya se podían encontrar investigaciones científicas sobre la dependencia (concepto de forma general) y conceptos afines de la Dependencia Emocional, como lo es la dependencia interpersonal.

De acuerdo con Bornstein (1994) “desde finales de la década de 1950, los investigadores han dedicado mucho tiempo y energía a examinar los antecedentes, los correlatos y las consecuencias de la dependencia interpersonal en niños, adolescentes y adultos” (p. 64).

Autores como Hirschfeld et al. (1977) parten de la definición de dependencia interpersonal, y en su investigación “A measure of interpersonal dependency”⁶, la definen como: “un complejo de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que giran en torno a las necesidades de asociarse estrechamente con otras personas valiosas” (p. 611); y realizan una revisión de inventarios de autoinformes existentes, en el cual, observan que

⁶ En Español: Una medida de la dependencia interpersonal.

ninguno evaluaba adecuadamente la dependencia interpersonal. La cual da como resultado que dichos autores desarrollaran el Interpersonal Dependency Inventory⁷ (IDI).

Una medida de autoinforme que evalúa la dependencia interpersonal en adultos, utilizando una muestra de 220 estudiantes universitarios y 180 pacientes psiquiátricos con edad promedio de 34 años; la cual, consta de 48 ítems y presenta tres componentes de la dependencia interpersonal: confianza emocional en otra persona, falta de autoconfianza social y afirmación de la autonomía.

Así mismo, en el informe elaborado por estos autores, se discute por primera vez la relación de estos componentes con los conceptos de apego y dependencia. Convirtiéndose así en una referencia teórica para el posterior análisis de la Dependencia Emocional.

De esta forma, en el año de 1997, Rathus y O'Leary crean la "Spouse Specific Dependency Scale ⁸(SSDS)" para medir Dependencia Emocional en un contexto de violencia conyugal. Esta prueba se construyó inicialmente con 178 ítems. Luego de una primera revisión, la escala quedó conformada por 159 ítems agrupados en 15 componentes.

Se aplicó a 196 estudiantes de la Universidad de Stony Brook (Nueva York), 65 hombres y 131 mujeres (edad media de 19.9 años y un rango de 18 a 26). Y los resultados arrojaron una escala con tres componentes diferenciados por género, de 10 ítems cada uno: Apego ansioso, Dependencia exclusiva y Dependencia Emocional.

⁷ En Español: Inventario de Dependencia Emocional.

⁸ En Español: Escala de Dependencia Específica del Cónyuge.

A partir de estos estudios preliminares, que proporcionaron un marco de referencia para la comprensión del concepto de Dependencia Emocional, el psicólogo español Jorge Castelló centra su interés en este constructo y presenta su primer informe en el año 2000.

En este primer informe, titulado “Análisis del concepto de Dependencia Emocional” (2000), se defiende la entidad propia del término.

Castelló propone una definición, características e hipótesis etiológicas. Sirviéndose para ello de su experiencia clínica con dependientes emocionales y las afinidades con otros conceptos (sociotropía⁹, personalidad autodestructiva, apego ansioso, codependencia y adicción amorosa).

Cinco años después, el mismo autor publica el libro “Dependencia Emocional: características y tratamiento” (2005). En él, propone un modelo explicativo profundo y completo sobre la Dependencia Emocional en el cual delimita y plantea el concepto, las características, las causas y las pautas para el abordaje psicoterapéutico.

De esta forma, se convierte en el máximo exponente del tema al ser el único, hasta la fecha, en abordar el tema a profundidad y proponer un modelo explicativo del mismo.

Por su parte, Cubas et al. (2004) realizaron un programa de intervención para mujeres peruanas que presentaban dependencia afectiva (utilizaron tanto el término dependencia afectiva como emocional para referirse a lo mismo) denominado “Intervención Cognitiva – Conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva”.

⁹ Rasgo de personalidad o estilo cognitivo que predispone a la depresión y se caracteriza por excesiva dependencia a los demás, temor al abandono o al rechazo y búsqueda constante de aprobación externa (de otro).

El objetivo de la investigación fue crear un programa para las mujeres en el Hospital Hermilio Valdizán y evaluar su efectividad. Además, se quería conocer cuáles eran las ideas que tenían estas mujeres, para interpretar los acontecimientos y cuáles eran sus estilos de personalidad para mejorar así las estrategias de intervención. La muestra estuvo compuesta por 7 mujeres de entre 29 a 45 años con Dependencia Emocional que se caracterizaban por: mantener su relación de pareja a pesar del malestar que les generaba, necesidad de su pareja, que crece con el tiempo, necesidad de aprobación de la misma, miedo a la soledad y deterioro de la calidad de vida. Aunque en el estudio no precisaron como arribaron al diagnóstico, las características mencionadas coinciden con el mismo constructo.

La conclusión a la que se llegó en dicho estudio fue que el programa tuvo efectos positivos, dado que se mejoró la autoestima y asertividad de las participantes. De igual manera, se encontró que las mujeres tendían a presentar diversas creencias irracionales. De las cuales, se encontró que dos de ellas eran las más frecuentes: 1. “Es absolutamente necesario recibir el cariño y la aprobación de mis semejantes, familia y amigos” y 2. “Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo”.

Asimismo, se encontró que los rasgos más característicos de personalidad en estas mujeres fueron: necesitan protección en situaciones amenazantes, aceptan pasivamente lo que ocurre, dan mayor importancia a las necesidades de los demás que a las propias, su pensamiento presenta distorsiones cognitivas pues adaptan la nueva información a los esquemas que ya tienen, son personas poco seguras de su valía, son comprometidas con sus relaciones, siguen lo tradicional o socialmente lo aceptado y se someten a la voluntad de los

demás y actúan como ellos quieren. Finalmente, se sugiere en dicha investigación que la Dependencia Emocional o afectiva se aborde por medio de terapia cognitiva conductual.

Pasados unos años, Lemos y Londoño (2006) publican un escrito cuyo encabezado es “Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana”.

En este estudio se describen y examinan algunas pruebas que se acercan al constructo de la Dependencia Emocional (algunos de los cuales ya fueron mencionados en este mismo apartado), y al hacerlo consideran necesario llevar a cabo la construcción de un instrumento que respondiera directamente a dicho constructo, puesto que, ninguno de los encontrados lo hacía.

Así, con el propósito de construir y validar un instrumento para evaluar Dependencia Emocional, se crea el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Un año más tarde, Lemos et al. (2007) llevaron a cabo un estudio en Medellín, Colombia denominado: “Distorsiones Cognitivas en Personas con Dependencia Emocional”. Su objetivo era establecer las distorsiones cognitivas que mejor discriminan las personas que presentan Dependencia Emocional. La muestra estuvo conformada por 116 participantes, 57 hombres y 59 mujeres, con un rango de edad de 18 a 55 años. Para ello, se empleó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA). Se analizaron las diferencias significativas de las distorsiones cognitivas para dos muestras independientes: Grupo 1: personas sin Dependencia Emocional (SDE); y Grupo 2: personas con Dependencia Emocional (CDE).

Como resultado de este estudio, se pudo observar la existencia distorsiones cognitivas. Siendo las más resaltantes y significativas los deberías y la falacia de control.

En cuanto a los deberías, el dependiente emocional presenta supuestos y reglas o exigencias de cómo debería ser su relación de pareja, considerando insoportable cualquier situación que se aleje de estas. Esto repercute en su estabilidad emocional.

Respecto a la distorsión de falacia de control, los dependientes emocionales presentan pensamientos como: si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor, yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean, soy una víctima de mis circunstancias.

El dependiente se cree responsable por el cambio de conducta de su pareja y hace todo lo posible por salvar la relación. Es así como no respeta la independencia de su pareja, no lo acepta tal y como es y cree que todo lo que hace es por el bien de la relación.

De igual forma, Moral y Sirvent (2008) realizaron una investigación a la que denominaron: “Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación.” En ella, se ofrece un análisis psicosocial de las dependencias sentimentales o afectivas, y se sugiere una clasificación de las mismas, distinguiendo entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (Dependencia Emocional, adicción al amor y dependencias atípicas), y las mediatizadas calificadas como coadicciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos. Asimismo, se ofrece una propuesta etiológica de las dependencias afectivas, se reflexiona acerca del amor, sus mitos y realidades; se explica cómo se evalúan dichas dependencias sentimentales, y se aportan claves diagnósticas.

Al año siguiente, estos mismos autores (Moral y Sirvent, 2009) publican “Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles”. Estudio que ofrece un análisis clínico y psicosocial de la Dependencia Afectiva (descrita como un tipo de Dependencia Sentimental).

Se evaluaron los factores sintomáticos diferenciales de 78 casos diagnosticados de Dependencia Afectiva mediante el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100). Según el perfil hallado se comprobó que los dependientes afectivos o emocionales experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de craving y abstinencia, presentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos e inescapabilidad emocional¹⁰, y manifiestan conflictos de identidad y usan un locus de control externo.

Nacional. Relativo a la búsqueda de antecedentes teóricos producidos en México, los resultados de esta fueron infructuosos.

La referencia bibliográfica encontrada más antigua en el país se remonta al 2011.

Año en que Massa et al. (2011) realizan una investigación titulada: “La definición del amor y Dependencia Emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán”.

Su objetivo fue conocer las diferencias entre conceptos de amor y dependencia que tienen los adolescentes, tomando como variable la edad y el sexo. La muestra estuvo conformada por un total de 215 personas (100 hombres y 115 mujeres), y se dividió en grupos de acuerdo con la edad: de 13 a 15 años y otro grupo de 16 a 18 años.

¹⁰ La inescapabilidad emocional corresponde a sentirse atrapado en una situación, sin atisbo alguno de poder superar el problema.

Los autores aplicaron la técnica de redes semánticas naturales, la cual contenía las palabras estímulo “dependencia” y “amor”.

Al finalizar el estudio, se llegó a la conclusión de que los hombres tenían un vocabulario más extenso del constructo amor que las mujeres. Mientras que las mujeres poseían un vocabulario más extenso del constructo “Dependencia Emocional”.

Las tres primeras palabras usadas por el grupo de adolescentes de entre 13 y 15 años usaron las palabras obsesión, amor y cariño para referirse a la Dependencia Emocional. Los adolescentes entre 16 y 18 años emplearon las palabras amor, obsesión y confianza para definir la Dependencia Emocional. Por otra parte, los adolescentes entre 13 y 15 años fueron cariño, felicidad y respeto al definir amor. Los adolescentes entre 16 y 18 años emplearon las palabras confianza, respeto y cariño para definir dicho constructo.

2.1.3. Últimos 10 Años de Investigaciones sobre Dependencia Emocional

Internacional. En 2012, Aiquipa llevó a cabo un estudio titulado: “Diseño y Validación del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. El fin de dicha investigación fue construir y validar un instrumento que tuviera las propiedades psicométricas adecuadas para medir la Dependencia Emocional utilizando la definición de Castelló como base.

La muestra total estuvo conformada por 757 participantes de Lima (398 mujeres y 359 hombres), de entre 18 a 55 años.

Al final, la prueba quedó conformada por 49 ítems, y los resultados mostraron que el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) posee indicadores de confiabilidad y evidencias de validez de constructo adecuados para la población peruana.

Los factores que conforman esta prueba son: miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad, subordinación y sumisión; y deseos de control y dominio.

En dicha investigación, Aiquipa (2012) señala que: “estos mismos fueron nombrados en función al contenido de sus ítems, además de basarse en las características descritas por Castelló” (p. 143).

Tres años después, el ya mencionado Aiquipa (2015), publica el informe “Dependencia Emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”.

Su investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la Dependencia Emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por 51 mujeres usuarias del servicio de Psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles en Perú.

La muestra estuvo constituida por dos grupos de mujeres: 25 mujeres víctimas de violencia de pareja y 26 mujeres que no fueron víctimas de este tipo de violencia.

Para la detección de violencia por parte de la pareja, se utilizaron los cuestionarios Ficha de Tamizaje de la Violencia Basada en Género y la Ficha Multisectorial Violencia Familiar. Asimismo, se empleó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) (Aiquipa, 2012)

Los resultados apuntaron a la existencia de una relación significativa entre la variable Dependencia Emocional y la variable violencia de pareja, puesto que se encontraron diferencias significativas entre la muestra clínica con violencia de pareja (grupo de casos) y la muestra clínica sin violencia de pareja (grupo de comparación), siendo las participantes que viven o han vivido violencia de pareja las que obtuvieron puntuaciones mucho más elevadas de Dependencia Emocional respecto a aquellas mujeres que no han vivido tal experiencia.

En este mismo periodo, Niño y Abaunza (2015) ejecutan en Colombia la investigación; “Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios” para conocer la correlación existente entre ambas variables.

La población muestra fue de 110 estudiantes universitarios con edades oscilatorias entre 18 y 33 años de la carrera de Psicología, y se evaluó a través de la Escala de Estrategias de Coping Modificada, y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Al finalizar la investigación, se concluyó que un 27% de los evaluados mostraba poca incidencia a presentar Dependencia Emocional, el 48% en ocasiones tendía a poseer características de Dependencia Emocional a los cuales se les denominó población en riesgo y el 25% de los evaluados presentaban un alto índice de Dependencia Emocional, y con relación a las estrategias de afrontamiento usados por los evaluados, las más utilizadas fueron la autonomía con el 12% y expresión de la dificultad de afrontamiento 10%; mientras que, las estrategias menos empleadas fueron la evitación cognitiva, evitación emocional, religión y espera con el 7% cada una.

En conclusión, se halló una correlación positiva entre el factor de Dependencia Emocional denominado ansiedad por separación y las estrategias de afrontamiento religión y reacción agresiva, y también se halló relación entre el factor Dependencia Emocional denominado expresión afectiva y las estrategias de afrontamiento espera, reacción agresiva y evitación cognitiva.

Al mismo tiempo, Santamaría et al. (2015) a través de su pesquisa; “Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional”, pretendían determinar el perfil psicopatológico de una muestra de pacientes que presentaban problemas de Dependencia Emocional, así como estudiar la relación entre autoestima y síntomas psicopatológicos.

Se analizó el perfil sintomático a través de los resultados del Symptom CheckList-90items-Revised¹¹ (SCL-90-R), el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100) y el Rosenberg Self-Esteem Scale¹² (RSES) que mide el nivel de autoestima.

La muestra fue constituida por 33 pacientes femeninas de la unidad de atención psicológica de la Asociación AIS-PRO JUVENTUD ubicada en Barcelona, España.

Los resultados arrojaron un perfil diferencial caracterizado por una Dependencia Emocional pura. Además de presentar una elevada puntuación en las escalas obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ideación paranoide, psicoticismos y una autoestima baja.

Momeñe y Estévez (2019) a través del estudio: “El papel de la resiliencia en la Dependencia Emocional y el abuso psicológico”, analizan la relación de la resiliencia con

¹¹ En Español: Lista de verificación de síntomas de 90 ítems-Revisado.

¹² En Español: Escala de autoestima de Rosenberg.

la Dependencia Emocional y el abuso psicológico, así como, su papel predictivo y mediador en ambas. Igualmente, se analizan las diferencias en las variables mencionadas en función de la edad.

La muestra estuvo compuesta por 299 personas (237 son mujeres y 62 hombres), con edades comprendidas entre los 18 y 64 años; y los resultados reflejan cómo la Dependencia Emocional y el abuso psicológico disminuyen en la medida que aumenta la capacidad resiliente.

Del mismo modo, se comprobó la capacidad predictiva de la resiliencia elevada sobre la ausencia de dependencia y abuso psicológico, así como, su capacidad mediadora en la relación entre las dos últimas.

Similar a la investigación anterior, Urbiola et al. (2019) analizaron la relación entre la autoestima, la Dependencia Emocional y la violencia psicológica recibida y ejercida; así como, el papel mediador de la Dependencia Emocional entre la autoestima y la violencia psicológica.

Dicha investigación fue titulada: “Dependencia Emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes”; y su muestra estuvo integrada por 550 jóvenes españoles (462 mujeres y 88 hombres) con un rango de edad de entre 18 y 29 años.

Al finalizar el estudio, se dedujo que la Dependencia Emocional media totalmente la relación entre la autoestima, la violencia psicológica-humillación (recibida y ejercida) y la violencia psicológica (recibida y ejercida).

Dos años más tarde, Momeñe et al. (2021) realizan un nuevo estudio concerniente a: “Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la Dependencia Emocional hacia la pareja agresora”. Su muestra estuvo conformada por 657 mujeres procedentes de población clínica y general de Bilbao, España; con edades que oscilaron entre los 18 y 66 años.

Los instrumentos manejados para el logro de este fueron Escala Revisada de Tácticas para la Solución de Conflictos de Strauss, Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Tobin, Cuestionario de esquemas-forma breve de Young y Brown, y el Cuestionario de evaluación de síntomas-45 de Davison.

Los resultados reflejaron la predominancia del empleo de estilos de afrontamiento inadecuados, tales como pensamiento desiderativo, aislamiento social y autocrítica, síntomas psicopatológicos de depresión, ansiedad, sensibilidad interpersonal, obsesión-compulsión e ideación paranoide, así como esquemas de abandono y subyugación. Asimismo, estos factores explicaron una parte de la relación entre la Dependencia Emocional y la permanencia en relaciones violentas.

Nacional. En este ámbito, Méndez et al. (2012) efectuaron un estudio titulado; “Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva en una muestra mexicana”. En este, participaron 93 individuos (46 hombres y 47 mujeres), de entre 16 y 55 años.

Con este estudio se pretendió adaptar el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006) para la población mexicana; el cual fue originalmente diseñado y

validado bajo el modelo cognitivo de Beck, desde la perspectiva del perfil cognitivo en una muestra colombiana, conformada por 815 participantes con un rango de edad entre los 16 a 55 años, y con un nivel académico básico hasta el profesional.

El instrumento estuvo conformado por 23 reactivos, agrupados en seis factores: ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite, búsqueda de atención.

El estudio fue cuantitativo, no experimental, de corte transversal, y se aplicó la versión revisada y modificada del Cuestionario de Dependencia Emocional para una muestra mexicana, el cual constó de 31 reactivos con cuatro opciones de respuesta tipo Likert que va desde completamente de acuerdo (1) hasta completamente en desacuerdo (4).

La adaptación del Cuestionario de Dependencia Emocional se llevó a cabo mediante la adaptación de los reactivos de acuerdo con la semántica local, la verificación de un experto, reactivos agregados, la aleatorización de los reactivos y un análisis estadístico.

Al finalizar dicha adaptación, el cuestionario final quedó conformado por 10 reactivos agrupados en 2 factores: abandono y expresiones límite, respectivamente.

Posteriormente, Del Castillo et al. (2015) hicieron un estudio a 317 (165 mujeres y 152 hombres), estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. El estudio se tituló: “Violencia en el noviazgo y su relación con la Dependencia Emocional Pasiva en estudiantes universitarios.”, y tuvo como objetivo identificar la relación entre los factores de Dependencia Emocional y violencia en el noviazgo entre estudiantes universitarios.

Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional de Méndez y el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo, para evaluar las variables.

Para ello, se llevó a cabo un análisis de correlación, con el cual se determinó la relación entre los factores de la violencia en el noviazgo y la Dependencia Emocional Pasiva. Los resultados mostraron relaciones estadísticamente significativas: cuando las personas presentan ansiedad de separación y expresiones límite, también reciben violencia verbal, chantaje, control, celos y conflicto.

Dos años después, Laca y Mejía (2017), realizaron la investigación: “Dependencia Emocional, Consciencia del presente y Estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja”.

La investigación partía del supuesto que la Dependencia Emocional y la disposición a prestar atención plena al momento presente, se asocian con los estilos de comunicación en los conflictos de pareja.

Para confirmar dicho supuesto, se efectuó un análisis descriptivo-comparativo por género y otro correlacional de los factores que componen los constructos de Dependencia Emocional, mindfulness y estilos de mensajes en el manejo del conflicto. Para ello, emplearon una muestra de 200 participantes, de los cuales 107 eran hombres y 93 eran mujeres. Todos habitantes de la ciudad de Colima, México, y con un rango de edad de 18 a 35 años.

Los instrumentos utilizados por Laca y Mejía fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE); el Inventario Friburgo de Mindfulness (FMI) y Estilos de Mensajes en el Manejo del Conflicto (CMMS) de Ross y DeWine.

Los resultados indicaron que, contrariamente al estereotipo tradicional que se tiene de las mujeres respecto a su mayor Dependencia Emocional de la pareja por ser más sensibles y/o emocionales, los hombres fueron los que puntuaron más alto; siendo ellos quienes buscan con más reiteración la atención de su pareja y muestran mayores niveles de ansiedad de separación.

Por su parte, “Concepciones sobre la Dependencia Emocional hacia la pareja en jóvenes” de Pérez y García (2020), tenía como objetivo comprender los significados psicológicos que los jóvenes otorgan a la Dependencia Emocional hacia la pareja, a partir de estímulos presentados sobre algunas de las características de los dependientes emocionales planteadas por Castelló en 2005.

La muestra total estuvo conformada por 300 jóvenes con residencia en Nayarit con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, que al menos hubieran tenido una relación amorosa.

El análisis fue realizado mediante la Técnica de Redes Semánticas Naturales; y como resultado del trabajo, se obtuvo que el discurso de los jóvenes contribuye a una mayor comprensión de los aspectos de la vida cotidiana de esta población, como el uso de conceptos populares (por ejemplo: toxicidad, pareja, amor) que son difíciles de ser medidos, o definidos con otras técnicas.

Por último, Alcalá et al. (2021) publican: “Dependencia Emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios”, cuyo objetivo era analizar la Dependencia Emocional como predictora de la violencia recibida y perpetrada en relaciones de noviazgo.

Participaron 301 estudiantes preuniversitarios entre 14 y 20 años; y se administró el Cuestionario Reducido de Violencia en el Noviazgo y la Escala de Dependencia en el Noviazgo.

En consecuencia, se evidenció que a mayor manifestación de Dependencia Emocional hacia la pareja más en riesgo se encuentran los adolescentes de victimización y de ejercer violencia de todos los tipos, en su relación de noviazgo.

2.1.4. Principales Teorías que Explican la Dependencia Emocional

Teorías desde el Enfoque Psicodinámico.

Desde este enfoque, el cual se basa en los mecanismos intrapsíquicos cognitivos y motivacionales y se explican los procesos inconscientes que se forman a partir de la relación con los otros, se han realizado aportaciones al tema de la Dependencia Emocional.

Algunos rasgos característicos, de los ahora conocidos como dependientes emocionales, aparecen con cierta frecuencia en la literatura psicoanalítica adoptando distintas formas o denominaciones.

En concreto, estas aportaciones provienen de dos corrientes psicodinámicas como lo son la escuela británica de la Teoría de las Relaciones Objetales¹³ y la Psicología del Self¹⁴.

Teoría del Ambiente Facilitador de Donald Woods Winnicott. Este autor, perteneciente a la escuela británica de la teoría de las relaciones objetales, fue uno de los

¹³ La escuela psicodinámica de la Teoría de las Relaciones Objetales se basa en la idea de que el sujeto existe solo en relación con objetos (personas), que pueden ser internos (imaginarios) o externos (reales).

¹⁴ La Psicología del Self es otra escuela psicodinámica que considera al "self" como concepto nuclear de la personalidad del ser humano, siendo este donde transcurren sus experiencias; permitiendo así dar sentido y coherencia a los procesos de la psique humana.

primeros analistas en dar un papel fundamental a las relaciones interpersonales en fases tempranas del desarrollo.

Con su teoría del ambiente facilitador (también traducido como ambiente posibilitador) hacía referencia a la función de sostenimiento o sostén que la madre realizaba con el niño. “Al emplear en este contexto el término «sostenimiento» no lo hago sólo para referirme al hecho físico de sostener a la criatura, sino que también me refiero conjunto de condiciones ambientales que antecede al concepto de convivencia” (Winnicott, 1981, p. 49).

Asimismo, Winnicott (1981) sostiene que:

Cuando el medio ambiente posibilitador es lo bastante “bueno” (lo cual siempre significa que existe una madre que al principio está totalmente entregada a la tarea de cuidar del niño y que gradualmente, solo gradualmente, va reafirmandose en tanto que persona independiente), entonces el proceso de maduración tiene su oportunidad (p. 293).

De tal modo que, desde esta teoría, el origen de la Dependencia Emocional proviene de la falta de un ambiente facilitador adecuado, en el que la madre ejerce una función de sostén por medio de la protección y afecto.

Además, Winnicott describe una capacidad de estar solo, como requisito para el desarrollo de una autoestima y relaciones emocionales sanas.

Dicha capacidad de estar solo “se trata de la experiencia, vivida en la infancia y en la niñez, de estar solo en presencia de la madre” (Winnicott, 1981, p. 33). Es decir, estar solo, pero sentirse acompañados gracias a las interiorizaciones gratificantes que se han

producido. Hecho que no sucede con los dependientes emocionales que, al estar solos no se sienten acompañados por los objetos interiorizados, sino que esta situación (estar solos) les hace sentir un vacío y una necesidad intensa.

Castelló, quien habla de este psicoanalista, menciona que “esta contribución es significativa en tanto los dependientes emocionales no poseen esta capacidad; es más, como ya hemos afirmado, presentan un miedo aterrador e intolerancia a la soledad” (2005, p. 144).

Teoría del Self de Heinz Kohut. La Psicología del Self, también efectuó aportaciones sustanciales encabezadas por Kohut, quien subrayó la función configuradora de las figuras parentales para el desarrollo y establecimiento de la identidad del niño cuyo objetivo es desarrollar un narcisismo¹⁵ adecuado. Para ello, precisa una intervención basada principalmente en la empatía que los objetos del Self (los padres u otras personas significativas) pueden tener hacia él.

Por lo que, los objetos del Self deben advertir las necesidades del niño y satisfacer sus demandas de elogio, algo que potencia saludablemente su narcisismo.

Al mismo tiempo deben cumplir dos funciones, una especular, caracterizada por la alimentación del ego del niño y por los elogios, y otra llamada idealizadora, en tanto deben servir de modelos a imitar y admirar. Si esto sucede de forma exitosa, Kohut, (1977, pp. 156-157) propone que: “las estructuras proyectadas o de otro modo movilizadas se

¹⁵ En alusión al mito de Narciso, amor a la imagen de sí mismo. La noción del narcisismo aparece por primera vez con Freud en 1910, para explicar la elección de objeto en los homosexuales ya que consideraba que estos se tomaban a sí mismos como objeto sexual; partiendo del narcisismo para buscar jóvenes que se les parezcan para poder amarlos como su madre los amó a ellos.

transforman y reinternalizan gradualmente (internalización trasmutadora)”. Es decir, se cumple con éxito el proceso de formación del self (de sí mismo) en el cual las funciones de los objetos del self se asumen en el propio self del niño.

Kohut (1977) asegura que:

En óptimas circunstancias, el niño experimenta una progresiva decepción respecto del objeto idealizado -o, para decirlo de otro modo, la evaluación que el niño realiza del objeto idealizado se vuelve cada vez más realista-, lo cual lleva al retiro de catexias narcisistas¹⁶ de la imago del objeto del self idealizado y a su internalización gradual (o, en el período edípico, masiva pero apropiada a dicha fase), es decir, a la adquisición de estructuras psicológicas permanentes que continúan, endopíquicamente, las funciones que previamente cumplía el objeto del self idealizado (p. 53).

En cambio, si los objetos del Self no desempeñan adecuadamente las funciones especular e idealizadora, el proceso de internalización trasmutadora no será satisfactorio, y la constitución del Self del niño, que más adelante será adulto, no se habrá efectuado correctamente.

Dicho en otras palabras, si el niño sufre la pérdida traumática del objeto idealizado o una decepción traumática respecto de él (esto es, repentina y grave, o no adecuada a la fase), entonces la internalización óptima no se produce. “El niño no adquiere la requerida estructura interna, su psique permanece fijada en un objeto del self arcaico, y la

¹⁶ La catexis narcisista es uno de los dos modos de catexis (energía psíquica) de la libido, que toma como objeto a la propia persona, dirigiendo la energía hacia sí mismo.

personalidad dependerá para siempre de ciertos objetos, en lo que parece una forma intensa de hambre de objetos” (Kohut, 1977, pp. 53-54).

Como consecuencia, el niño padecerá diversas perturbaciones narcisistas. Para Kohut, existen dos tipos de perturbaciones narcisistas. La primera perturbación consiste en que el sujeto estará “hambriento de espejo”, que consiste en que por no haber desempeñado adecuadamente el objeto del Self su función central, el niño no habrá recibido los elogios que desea ni habrá recibido la empatía de sus personas significativas, por lo tanto, tendrá un anhelo insatisfecho de grandiosidad, de que se le reconozcan sus logros y sus méritos. Este anhelo acarreará una sobrevaloración de sí mismo y una devaluación de los demás, algo que se encuadra en lo que actualmente se conoce como trastorno de la personalidad narcisista. La segunda perturbación narcisista, consiste en el “hambre de ideal”; en la cual, el sujeto con esta perturbación tendrá una autoestima muy baja, sentimientos continuos de tristeza e insatisfacción, necesidades de afecto de los demás, deseos fervientes de agradar, etcétera.

Estos individuos hambrientos de ideal desarrollan una transferencia idealizadora (imago parental idealizada).

La cual, Kohut define de la siguiente manera:

Se trata del estado en el cual la psique, después de haberse visto expuesta a la perturbación del equilibrio psicológico del narcisismo primario, salva una parte de la pérdida experiencia de la perfección narcisista global, atribuyéndola a un objeto del self rudimentario [transicional]. (p. 47)

En otras palabras, puesto que ahora toda felicidad y todo poder residen en el objeto idealizado, el niño se siente vacío e impotente cuando se separa de él, por lo que procura que su unión con este no sufra ninguna interrupción, y se mantiene en una constante búsqueda para satisfacer los anhelos de admiración y sobrevaloración.

Con ello, se puede observar que los síntomas de las personas hambrientas de ideal guardan grandes similitudes con las características de los dependientes emocionales, y que el tipo de transferencia descrita por Kohut es similar a sus deseos de relaciones estrechas basadas en la sumisión e idealización.

Teoría desde el Enfoque Conductual. En contraste con la perspectiva psicodinámica, el enfoque conductual ve el posible origen de la Dependencia Emocional o Afectiva como un aprendizaje adquirido y reforzado desde la infancia que resulta en un particular patrón de comportamiento etapa adulta.

Dicho origen, puede ser explicado mediante la siguiente teoría.

Teoría del Aprendizaje Social de Alfred Bandura. Basada en los en los principios generales del aprendizaje, del condicionamiento clásico y operante. Se apoya en la idea de que los niños aprenden en entornos sociales por medio de la observación y de la imitación del comportamiento visto de sus padres o del entorno cercano, y también refuerza la idea de que el niño se ve afectado por la influencia de otros.

Se basa en tres conceptos clave: que las personas pueden aprender a través de la observación, que el estado mental afecta este proceso de aprendizaje y que sólo porque se

aprendió algo, no significa que esto resulte en un cambio en el comportamiento de la persona.

En otras palabras, es una teoría que explica los procesos del desarrollo en términos de cómo la maduración tanto emocional como física y comportamental del niño tienen un efecto significativo en el futuro comportamiento de este.

Bandura explica que: Afortunadamente, en la mayoría de los humanos el comportamiento se aprende de manera observacional a través del modelado: al observar a otros se forma una idea de cómo se realizan los nuevos comportamientos, y en ocasiones posteriores, esta información codificada sirve como guía para la acción (1987, p. 68).

Dado que, sería muy peligroso si las personas aprendieran sólo a base de su experiencia, como se creía anteriormente, en lugar de que sea a través de observar a otros y aprender de sus acciones.

A partir de su investigación, Bandura (1977) describió cuatro etapas o procesos presentes en aprendizaje social que surge a través de la observación y de la imitación.

- Atención. Para que un individuo aprenda no es suficiente con la mera exposición del modelo, sino que también es necesario que se le preste atención y que se extraigan las consecuencias de su comportamiento a través de la observación. Se trata, por tanto, de un proceso adaptativo basado en la conducta de los modelos, en el cual el individuo puede actuar de forma adecuada en cada situación sin tener que descubrir en cada momento qué conducta es o no adecuada socialmente.

Son diversos los factores que influyen en la atención, los cuales dependen principalmente de los atributos del modelo y el observador. En el caso de los atributos del modelo se hace referencia a la posición social, el atractivo, el poder y las competencias intelectuales). Mientras que, al hablar de los atributos del observador se considera el grado de influenciabilidad y las preferencias, en adición al valor funcional de la conducta modelada.

- **Retención.** Las actividades modeladas no pueden influir en el individuo si éste no las recuerda. Si una conducta observada quiere ser reproducida en ausencia del modelo, es necesario que simbólicamente se establezca en la memoria del individuo ya que, si esto no sucede, no habrá un grado de permanencia. Las transformaciones simbólicas favorecen el aprendizaje por observación ya que, mediante los símbolos, las experiencias de modelado se retienen en la memoria (codificación simbólica). Para Bandura, el aprendizaje por observación se apoya en dos sistemas de representación: imágenes y símbolos verbales. De esta forma, los estímulos modeladores dan lugar a imágenes, más o menos duraderas, de las secuencias observadas y que el sujeto puede evocar. La representación verbal implica la codificación por el sistema verbal del material observado y facilita la rapidez y la retención prolongada de todo aprendizaje observacional. Además de la influencia de la codificación simbólica, los procesos de retención se ven favorecidos por la repetición de los hechos o conductas del modelo observado y por las habilidades cognitivas del observador.

- **Producción.** Comprende la conversión de las concepciones simbólicas en acciones. La conducta modelada es, en gran parte, aprendida de forma simbólica antes de ser ejecutada y, por tanto, la emisión de respuestas implica principalmente un proceso de reproducción de la concepción cognitiva de la acción. El grado de aprendizaje depende, entre otros factores, del grado de desarrollo físico y la capacidad de retroalimentación informativa. Por lo que respecta a la ejecución modelada de la acción, el sujeto después de comprobar las diferencias entre su representación simbólica y su ejecución puede perfeccionar la conducta aprendida mediante correcciones de los intentos preliminares perfeccionando sus acciones a través de los procesos autorreguladores constituidos por el feedback o la retroalimentación de su propia conducta.

- **Motivación.** La teoría del aprendizaje distingue entre adquisición y ejecución, ya que las personas no realizan todo lo que aprenden. Las discrepancias entre aprendizaje y ejecución se producen con mayor frecuencia cuando la conducta adquirida tiene escaso valor funcional o comporta un elevado riesgo. De este modo, cuando la conducta modelada aporta resultados exitosos para el individuo, tiene mayor probabilidad de manifestarse que aquella cuyos efectos son negativos, o bien carecen de gratificación alguna. Los criterios personales de conducta, además de aquellas conductas que parecen resultar eficaces para los demás, representan otra fuente de motivación. (Como se citó en Yubero, 2004, pp. 817-818)

De esta forma, podría explicarse que la Dependencia Emocional, tomando las ideas de Bandura, como un fenómeno que se adquiere y se aprende a través de la experiencia. Su aprendizaje se inicia en la infancia al formar vínculos dependientes,

principalmente con la figura materna, para que más adelante esta conducta se traslade a otras personas.

Por otra parte, existen autores como Castelló (2005), Moral y Sirvent (2008), y Sánchez (2010) que no relacionan estrictamente el origen de la Dependencia Emocional con una teoría psicológica en específico, sino que señalan factores causales o bases etiológicas.

A continuación, se presentan dichos autores y sus aportaciones.

Factores Causales desde una Perspectiva Integradora. Castelló (2005) considera que existen factores causales de la Dependencia Emocional pues advierte que “no podemos proporcionar con exactitud las causas que originan la dependencia emocional” (p.113).

Dicho autor menciona que: “están agrupados en cuatro: carencias afectivas tempranas, mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y factores socioculturales” (p.114).

Cada uno de estos factores representa un plano o esfera diferente del ser humano. El primero es mayormente de carácter ambiental, en el sentido netamente interpersonal. El segundo es la parte intrapsíquica del primero, el procesamiento de los factores ambientales que resultará en una determinada concepción (tanto de sí mismo como de los demás). El tercer factor alude al componente genético y biológico propio del humano. Finalmente, el cuarto componente contempla a la persona en el marco de una sociedad que puede o no favorecer rasgos de personalidad en los que se pueden encontrar los que integran a la Dependencia Emocional; los cuales son exhibidos en brevedad.

- Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida. La definición del término esquemas¹⁷ se ha ampliado a las relaciones interpersonales. Por lo tanto, todas las personas poseen también esquemas de las relaciones con los demás, que consistirán en pautas interiorizadas mediante un sinfín de interacciones con personas de todo tipo durante nuestra vida. Cabe señalar que Castelló utiliza los términos pautas interpersonales o pautas de interacción para referirse a los esquemas. De igual modo, sugiere que dichas pautas de interacción recogerán no sólo la información sobre cómo se deben producir las relaciones sociales, sino que también guardará los sentimientos asociados a estas interacciones. Con esto en mente se puede afirmar que “las primeras experiencias tendrán un valor constitutivo de dichos esquemas, que con el paso del tiempo se irán consolidando y perfeccionando” (p. 117). Adicionalmente del carácter fundador de dichas experiencias, los primeros años de vida tienen un papel crucial en el desarrollo posterior de cada persona.

El cuerpo, en general, y el sistema nervioso, en particular, están en continuo crecimiento durante los primeros años de vida. En otras palabras, la infancia es un auténtico periodo constitutivo de la persona ya que configura ciertos parámetros básicos (cómo somos, qué apariencia tenemos, cómo reaccionamos habitualmente ante los diferentes estímulos, qué sentimientos albergamos hacia nosotros mismos),

¹⁷ Concepto proveniente de la psicología cognitiva, originalmente propuesto en un sentido puramente intelectual al conocimiento. Más tarde, en 1994, Safran y Segal retoman el término “esquemas” y le proporcionan un enfoque interpersonal, concibiéndolo como pautas interiorizadas mediante un sinfín de interacciones personales. Estos esquemas interpersonales o pautas de interacción recogerán no solo información sobre cómo se deben producir las relaciones con los demás, sino también los sentimientos asociados a ellos.

y responde a las primeras pautas de interacción con los demás (qué actitudes tomamos ante los otros, qué sentimientos poseemos hacia ellos). Por añadidura, las experiencias tempranas en el ámbito interpersonal desempeñarán un papel sumamente importante al ser un punto de partida para la formación de la personalidad; por lo que, sí en la fase temprana de la vida se presentan diversas experiencias adversas o negativas, la persona puede adquirir esquemas de sí mismo y pautas de interacción desadaptativas o disfuncionales.

Específicamente hablando de los dependientes emocionales, acontece este hecho. Sus experiencias interpersonales configuradoras han sido lo suficientemente aversivas al punto de generar disfunciones en sus esquemas hasta el extremo de producir la Dependencia Emocional. “Estas experiencias adversas se pueden resumir, con el riesgo de ser reduccionista, en una grave carencia de afecto de los dependientes emocionales desde el principio de sus vidas” (p. 118). De niños estas personas posiblemente no tuvieron figuras parentales que se los hayan querido, que hayan estado pendiente de ellos, que los hayan animado por sus metas o logros obtenidos, que los hayan abrazado, o que hayan ejercido correctamente como responsables de su cuidado y educación.

- Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de autoestima. Los niños que han sufrido esas experiencias interpersonales adversas, en tanto seres diferenciados, reaccionan de una manera concreta. Del tipo de reacciones que se produzcan dependerán las pautas de interacción con los demás, los esquemas personales, el concepto de los otros y las relaciones presentes y

futuras. La búsqueda continua de los demás seres significativos, de su atención y afecto, presidirá sus actos en adelante. Esta búsqueda acarreará consecuencias desfavorables para el niño, como una excesiva focalización en los demás, una desatención de sí mismo y el despliegue de estrategias como la excesiva sumisión y entrega para congraciarse con ellos. Pero, va a tener un efecto adicional todavía más perjudicial, y es el de dejar abiertas las vías emocionales que le unen a sus personas significativas, lo que conlleva a interiorizar las actitudes, sentimientos y comportamientos de ellas hacia él. Al continuar buscando la atención y el cariño (algo que poco a poco se equiparará con adhesión, sumisión, entrega e idealización de aquellas personas que sean lejanas e inaccesibles) de los demás significativos, permite que los sentimientos de éstos influyan en él. La consecuencia será la asunción de que es una persona indigna de ser querida, que su papel se reduce a agradar y someterse a los demás, que no merece la pena, que no vale como persona y que necesita, por tanto, a alguien que le haga sentirse bien, que la vida sin otro no tiene sentido porque debe continuar esa búsqueda, etc.

- Factores causales de tipo biológico. Dentro de este grupo de factores causales, se incluye la pertenencia a un sexo o a otro. “La mera pertenencia biológica al sexo femenino ya condiciona dicha elección, contribuyendo a la aparición de la dependencia emocional” (p. 139). Además del factor del género, se advierte que el temperamento y la dotación genética también tienen un prominente papel en la formación de dicha dependencia. Al igual que con los trastornos mentales, habrá personas con gran susceptibilidad a las carencias emocionales tempranas o con mayor predisposición que otros a mantener la vinculación afectiva

aun en circunstancias desfavorables. Al mismo tiempo, se cuenta con los factores biológicos propios de los trastornos depresivos y de ansiedad, ya que estos se presentan como las comorbilidades más frecuentes en la Dependencia Emocional. “La sintomatología ansiosa y depresiva es una constante en la vida de los dependientes emocionales y empeora todavía más su autoestima, por lo que incide negativamente en el curso de la dependencia emocional” (p. 140). A esto, hay que añadir la presencia de antecedentes familiares significativos en los dependientes emocionales, tales como: el alcoholismo, trastornos por abuso de sustancias, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, entre otras patologías con una marcada predisposición genética a padecerlas.

De acuerdo con Castelló (2005): En consecuencia, factores biológicos -con especial mención a disfunciones en los sistemas de neurotransmisión monoaminérgicos (entre ellos los serotoninérgicos) propios, por ejemplo, de los trastornos depresivos- que pueden haber sido adquiridos como reacción a un ambiente caracterizado por el estrés y la insatisfacción crónica, o que pueden además ser fruto de predisposiciones genéticas al padecimiento de determinadas psicopatologías, inciden en la aparición y en el curso de la dependencia emocional (p. 140).

- Factores socioculturales y género de la dependencia emocional. Las culturas remarcan en mayor o menor medida diferencias entre los géneros (masculino y femenino). Sobre todo, en la cultura occidental a la mujer se le otorga un papel más comprensivo, moderado, con mayor tendencia a la empatía y cuidado

hacia otros; mientras que al hombre se le asigna un rol más individualista, más agresivo y con cierto desarraigo emocional y afectivo. Por su puesto, dichas tendencias socioculturales dependerán de su aplicación en entornos concretos como la escuela y la familia por lo que claramente existirán lugares donde esta diferenciación de rol determinada por el género será más marcada que en otros. De igual forma, cada cultura tiene diferentes modelos de pareja, y los roles masculino y femenino que se desempeñan dentro de ella tienen también importantes implicaciones sociales. En lo que confiere a la cultura occidental existe el prejuicio de que la mujer está más interesada en la pareja que en el hombre por lo que ella es quien debe seguir y procurar a su pareja si desea casarse o mantener una relación. Prejuicios y estereotipos que verdaderos o no, influyen en la forma en que se comporta cada persona. De tal forma que, no sea de extrañar que el varón pueda mantener relaciones superficiales -cortas y pasajeras-, y evite relaciones estables; mientras que a la mujer se le condene socialmente si se percibe el mismo comportamiento en ella. “En estas culturas, lo normal será que la mujer se someta incondicionalmente al marido, que ocupe un papel absolutamente secundario y que lo único importante sea él” (p. 141). Como resultado, la mujer es criada e influenciada para que se encargue de los hijos, sea tranquila, afectuosa y conciba su vida en pareja como parte de su realización personal. De todo esto, se desprende la idea de que la mujer reciba influencias socioculturales que la aproximan a la Dependencia Emocional, naturalmente en combinación con los demás factores aquí presentados. Esto no quiere decir que solo ellas la padezcan, desde luego, existen

hombres que también la desarrollan; aunque es más común que en ellos se produzcan las formas atípicas.

Bases Etiológicas de Orden Psicosocial. Los investigadores Moral y Sirvent enfocan sus aportaciones al ámbito psicosocial y sugieren que: “en definitiva, hay toda una estructura social generadora de interdependientes amparada por la proliferación de mitos arraigados en el imaginario popular y en la propia representación social de las emociones, y específicamente del amor” (2012, p. 158), y consideran que las causas de la Dependencia Emocional podrían estar vinculadas con los siguientes de los problemas contemporáneos.

- A nivel relacional. Hoy en día, se va imponiendo una tendencia generalizada a fomentar la privacidad y un tipo de comunicación interpersonal estereotipada y, aun cuando se vive en público, mediante la representación del actor social en la vida cotidiana se tiende a mostrar un perfil idealizado ante tanta superficialidad. Lo íntimo se exhibe públicamente tergiversándolo, lo público se hace corresponder con la manifestación de una identidad simulada y se asiste al desmantelamiento de las barreras que delimitan el espacio privado y el público.
- La cada vez mayor dependencia de los jóvenes respecto a los padres genera estilos de vida dependientes. Así, se va extendiendo un ambiente de interdependencia asociado a unas carencias básicas en la educación para la autonomía y habilidades para la vida.
- Incremento de las concesiones ante las demandas afectivas y relacionales de los otros, a costa de una difusión de la identidad a consecuencia del intento frustrante de evitar el sentimiento fútil de desamparo y soledad. En este

sentido, el miedo irracional e intolerancia a estar solo podría asociarse a esta problemática y, en virtud de la cual, se induce al individuo con inmadurez afectiva a no soportar la soledad, máxime aún en lo concerniente a la ausencia del sujeto del que se depende.

- A lo anterior se suma el temor obsesivo a ser ridiculizado en público que, en buena medida, condiciona nuestros procesos interactivos en la esfera pública. Etiológicamente, se asocia a la necesidad de aprobación de los demás y obliga en ocasiones a mutar la identidad propia mimetizándola con el entorno, de ahí la conexión con la difusión de identidad de los dependientes.

- La presión más mediática crea consumidores inmaduros. Vivir en un mundo donde la información es tanta y se encuentra tan poco regulada puede provocar diversos trastornos debido al bloqueo de la persona ante la gran cantidad de información que recibe y es incapaz de asimilar.

Bases Etiológicas de Orden Psicoafectivo Originadas en la Primera Infancia.

Por su parte, Sánchez (2010) plantea la existencia de tres factores causales para el desarrollo de la Dependencia Emocional.

- Falta de autoestima generada en la infancia. Las causas de la Dependencia Emocional se encuentran durante la infancia en la relación primaria del niño con sus padres o personas significativas del entorno.

La propia autora sugiere que:

Por diversas razones, bien sea por dejadez, por abuso de autoridad o incluso por una protección extrema del niño, los padres no logran infundir en el niño la

confianza y la estima en sí mismo, que, de adulto, continuará buscando en los demás (2010, p. 3).

Además, destaca tres subcomponentes. El primero es el chantaje emocional durante la infancia. El cual se ve reflejado cuando al dependiente emocional se le enseña de niño que se le ama mientras cumpla con las expectativas que los padres o las personas significativas que le rodean tengan sobre él. Cualquier intento de afirmarse o de demostrar su individualidad por parte del niño es reprobado o castigado. Por ende, el dependiente emocional aprende rápido a no crear conflicto con la otra persona para asegurar el afecto que necesita.

El segundo corresponde a la manipulación y sentimientos de culpa, ya que, mediante este último, los padres autoritarios invalidan la opinión e interés propio de este y lo manipulan para que mantenga la actitud y comportamiento deseado, normalmente de obediencia y sumisión.

Finalmente, el tercer componente habla sobre fallos en la construcción de la autoestima. Dado que ésta, así como su capacidad para estar solo se construyen a través del reflejo, del espejo de la confianza que sus padres le otorgan. El niño que tiene fallos durante esta etapa es porque recibe mensajes contradictorios sobre su capacidad por parte de los padres y no logra interiorizar esas cualidades, por lo que necesita que el adulto esté siempre a su lado para sentirse seguro. De tal forma que cuando se convierte en adulto, arrastran la necesidad de que otra persona (normalmente la pareja) cumpla con las funciones que tenían los padres: la de protegerlos y tomar decisiones por ellos.

- El imaginario colectivo y los medios de comunicación. Una persona que no haya aprendido a autovalorarse durante la infancia tendrá más dificultad en creer en su criterio interno y será más proclive al impacto de los medios de comunicación. Los medios de comunicación, en especial la televisión y sus series, así como las películas cinematográficas siguen transmitiendo roles bastante clásicos del hombre y de la mujer, y de lo que se espera de ellos.
- El cordón umbilical entre madres e hijas y la culpabilidad sexual. Las mujeres con Dependencia Emocional apenas mantienen relaciones sexuales con alguien. Esto se debe, de acuerdo con la autora a que “este mecanismo psicológico es una manera de justificar el sexo con un “amor noble”, de esa manera encubren los sentimientos de culpa que les generaría el admitir que el sexo es también posible sin amor” (2010, p. 4).

Dicho sentimiento de culpa se origina desde la infancia con el vínculo madre-hija, ya que a las niñas se les enseña que el sexo es algo prohibido, pero ellas perciben que sus madres lo practican, comprenden entonces que les están mintiendo.

La relación madre-hija supuestamente basada en un vínculo de confianza es percibida por la niña como una manipulación ante la que no puede revelarse porque “el secreto” de su madre es tabú. Este resentimiento se proyectará más tarde en sus relaciones de pareja, en las que podrá sentirse querida y manipulada a la vez e incluso podrá interpretar la manipulación como algo normal a lo largo de su vida amorosa.

Nancy Friday (1977) menciona que: Crecemos con la idea de que el amor de una madre es diferente a otros tipos de amor, es un amor sacrosanto, fuera de cuestión. La madre intenta ofrecer una imagen ideal en la que la maternidad perfecta excluye a la mujer que hay en ella y a su sexualidad (pp. 15-16). De acuerdo con esto, entonces, el éxito de la relación de una mujer con su pareja dependerá en gran medida de si ha sido capaz o no de romper el vínculo niña-madre sustituyéndolo por un vínculo adulta-adulta. Una mujer que no haya sido capaz de romper con este vínculo tendrá una mayor tendencia a crear relaciones de dependencia con sus parejas y a ejercer un papel de sumisión.

2.1.5. Características de la Dependencia Emocional

Basado en su práctica clínica, Castelló (2005) propone la creación de un trastorno de personalidad específico para la Dependencia Emocional, y sugiere que este lleve por nombre “trastorno de la personalidad por necesidades emocionales”, evitando así la confusión con el ya establecido trastorno de la personalidad dependiente.

En concreto, la propuesta el psicólogo español señala las siguientes características como pautas para el diagnóstico clínico:

Una tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros, la necesidad afectiva claramente excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella, que empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien.

2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (por ejemplo, llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades.

3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general.

4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación.

5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades.

6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja, aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.

7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona.

8. Miedo e intolerancia a la soledad.

9. Necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas (Castelló, 2005, p. 168).

Por otra parte, Moral y Sirvent (2009) sugieren las siguientes características:

(a) la posesividad y el desgaste energético psicofísico intenso; (b) la incapacidad para romper ataduras; (c) el amor condicional (dar para recibir); (d) la pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro); (e) el desarrollo de un locus de control externo; (f) la elaboración parcial o escasa de los problema; (g) la voracidad de cariño/amor; (h) la antidependencia o hiperdependencia del compromiso y, finalmente; (i) la experimentación de desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono). (pp. 231-232)

2.1.6. Tipos de Dependencia Emocional

Anteriormente, se consideraban personas dependientes únicamente a aquellas que se mostraban sumisas, pasivas o necesitadas de afecto. No obstante, Castelló (2005) propone y señala, además de la ya considerada Dependencia Emocional Pasiva, la existencia de dos formas atípicas. Dando paso a que actualmente se reconozcan tres tipos: convencional o pasiva, con vinculación oscilatoria y dominante.

Dependencia Emocional de Tipo Convencional (Pasiva, Estándar o Sumisa).

Tal y como su nombre lo indica, es la forma más común (y conocida) en la que se manifiesta esta patología por lo que es trascendental mencionar que cuando se escucha hablar sobre la Dependencia Emocional en general, la definición que se suele emplear hace alusión a la forma estándar, pasiva o convencional.

En este tipo de dependencia, la persona es sumisa, pasiva y suele subordinarse al grado de aceptar humillaciones; tienden a hacer lo que el otro dice; y le atribuyen características idealizadas a su pareja, pues son cualidades que le hacen falta, por ejemplo: el amor y la confianza en sí misma.

Dependencia con Vinculación Oscilatoria. Hace referencia a las personas que presentan características de dependencia sólo por un periodo de tiempo; la persona evita tener pareja después de pasar por la época de la dependencia, hasta que resurge la necesidad de tener afecto.

Dependencia Emocional Dominante. Describe a aquellas personas que implantan temor en la pareja para que no las abandone. Se domina a la pareja mediante menosprecio, explotación e imposición, y satisfacen su necesidad afectiva teniendo el poder en la relación.

La emoción predominante en estas es el miedo, que se manifiesta en comportamientos de control e ira.

Debido a esto, muchas veces se muestran, más que dependientes, como muy independientes y dispuestos siempre a terminar una relación con la que se sienten a disgusto o incómodos. A menudo parecen completamente hartos de la relación y amenazan constantemente con terminar o pueden llegar a hacerlo en numerosas ocasiones, tras las cuales siempre vuelven ante la insistencia de su pareja. Siendo esto una fachada, inconsciente para el propio sujeto, ya que cuando estas personas son dejadas o terminan la relación, experimentan una sensación de pérdida, momento en el cual su fachada se viene abajo y quieren volver a toda costa con la otra persona (Castelló, 2005).

Mansukhani (2013) divide este tipo en tres subtipos: “agresivas (aquellas que muestran de forma directa su dominio y necesidad de control), pasivo-agresivo (son aquellas personas que ejercen su dominio desde el chantaje emocional) o cuidadoras (en este último caso se acercan mucho al codependiente” (p. 199).

Como se puede observar, estos subtipos presentan como rasgo común el gran miedo a ser dominados o abandonados, razón por la que se muestran ellos tan dominantes en la relación, buscando tener sensación de control y seguridad.

2.1.7. Perfil Psicológico del Dependiente Emocional Pasivo

Para establecer las características de una persona con Dependencia Emocional Pasiva, Castelló (2005) hace una división del ser humano en tres áreas: el área de las relaciones de pareja, el de las relaciones con otras personas, y el de la autoestima y el estado anímico.

Área de las Relaciones de Pareja. Es el área más relevante y presente en los dependientes emocionales. Además de ser el contexto en donde habitualmente están más inmersos. Esta área presenta ocho características:

- Necesidad excesiva del otro. Esta es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja. “Los dependientes describen en ocasiones esta sensación como de hambre de la pareja, una necesidad insaciable” (Castelló, 2005, p. 57).
- Deseos de exclusividad en la relación. La exclusividad se entiende en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y en el del

anhelo de que el objeto haga lo propio. La exclusividad aparecerá también en las relaciones con otras personas significativas; por ejemplo, los dependientes emocionales se encuentran infinitamente más cómodos en las relaciones de amistad con una sola persona, perdiéndose en las situaciones de grupo.

- Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa. Es una de las características más frecuentes y observables por el entorno social, entre otros motivos porque este está directamente afectado al sentirse minusvalorado o simplemente despreciado. El dependiente emocional considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida. No habrá nada más importante, incluyéndose a sí mismo. Si la pareja considera que algo debe hacerse se hará sin dudar porque la otra persona es lo más importante.

- Idealización del objeto. El dependiente suele idealizar enormemente a su pareja a lo largo de la relación, a pesar de ser consciente con el paso del tiempo de sus defectos. El objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente como seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad sobre los demás; por esto supone su tabla de salvación, la persona a la que tiene que aferrarse para encontrar lo que le falta. Precisamente esta carencia, la del afecto de los demás y la de su propia autoestima, es la que genera esa visión de sí mismo tan negativa y empequeñecida y esa concepción de la pareja como alguien endiosado y salvador.

La idealización del objeto consiste en primer lugar en sobrevalorar sus cualidades, desde físicas hasta intelectuales. Además de esto, la idealización del objeto es también global a la totalidad de su persona, es una admiración hacia lo que pueden

considerar un ser especial, alguien que está en otro plano diferente al de la mayoría y, desde luego, extraordinariamente mejor que el del propio dependiente.

- Relaciones basadas en la sumisión y subordinación. La sumisión del dependiente hacia su objeto es una respuesta casi inmediata, no tiene gran problema en doblegarse ante la persona que admira.

La sumisión es un medio para preservar la relación. Al final, el dependiente se ve envuelto en una serie de humillaciones de la que le resulta muy difícil escapar, porque aun así lo verdaderamente insoportable para ella sería la ruptura y la consiguiente soledad.

- Historia de relaciones de pareja desequilibradas. La vida amorosa del dependiente emocional es una sucesión de relaciones de pareja tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio, que se puede establecer en la adolescencia o principio de la adultez. El entorno familiar o las amistades pueden pensar que se trata de mala suerte cuando esto sucede una o dos veces, pero si la sucesión es muy evidente o si se trata de una relación muy prolongada que se mantiene sobre todo por la persistencia del dependiente, dejan de responsabilizar a factores externos o a la casualidad.

- Miedo a la ruptura. El dependiente vive las relaciones, con gran inquietud ante la disolución o rompimiento. La preocupación ronda permanentemente en la cabeza del dependiente, y el objeto se da cuenta de esta vulnerabilidad con lo que en ocasiones puede utilizar esto como amenaza. Por muy nefasta que sea la relación, por mucho que el sujeto sea capaz de aguantar en forma

de humillaciones, desprecios o malos tratos, lo peor que le puede ocurrir es que la relación se rompa, que la persona a la cual admira y a la que se ha aferrado para compensar sus carencias pueda marcharse y dejarle solo.

- Asunción del sistema de creencias de la pareja. El dependiente puede interiorizar y asumir como propias ciertas ideas que pertenecen realmente al objeto. Estas ideas pueden girar sobre tres grandes temas: la superioridad o peculiaridad del objeto, la inferioridad del dependiente y el concepto de la relación.

Área de las Relaciones con el Entorno Interpersonal.

Pese a que el dependiente emocional suele exhibir su singular repertorio conductual a la pareja, esta no será la única que verá reflejada la patología, dado que, la persona también mostrará ciertas peculiaridades en el trato y vinculación con otras significativas (familias, amigos, etcétera); de las cuales destacan tres en esta área:

- Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas. El dependiente pretende la exclusividad en el conjunto de sus relaciones interpersonales, principalmente con su pareja, pero también con otras personas significativas.

Los dependientes emocionales focalizan en exceso su interés y su exigencia en los demás, pudiendo resultar personas difíciles con las que tratar por su insaciable demanda de atención.

La consecuencia negativa para el entorno es que tendrá que renunciar a sus otras amistades o por lo menos reducir el contacto con estas, porque muy posiblemente el dependiente se negará a estar en grupo o lo hará sin disimular su disgusto.

- Necesidad de agradar. El dependiente tenderá a querer agradar a cualquier persona. La aprobación de los demás es tan necesaria que un solo gesto puede ser malinterpretado como antipatía o desinterés. Así como la ansiedad de separación en la relación de pareja es algo grabado en su pensamiento, el temor al rechazo o a no gustar es su equivalente en las relaciones con otras personas.
- Déficit de habilidades sociales. Las personas con Dependencia Emocional suelen tener un notable déficit de habilidades sociales, el miedo descomunal al rechazo conduce a no expresar con libertad los intereses y las demandas personales.

Área de la Autoestima y el Estado Anímico.

Los dependientes emocionales tienen un estado de ánimo bajo y exhiben poca valía hacia su propia persona por lo que usualmente no son conscientes del papel que ellos mismos desempeñan en la expresión y mantenimiento de la Dependencia Emocional.

Por consiguiente, se muestran los rasgos más relevantes dentro de esta área.

- Baja autoestima. Los dependientes emocionales presentan un miedo voraz a la soledad, siendo este uno de los mayores exponentes del autorrechazo. Los dependientes emocionales viven los sentimientos que dirigen a sí mismos con una gran intensidad, no tienen dificultades en efectuar una introspección porque tienden a realizarla regularmente, siendo algo que les impulsa a buscar a esa persona salvadora que les haga sentirse mejor, en la que puedan desplegar todo su interés y atención para así eludirse ellos mismos.

- Miedo e intolerancia a la soledad. Es consecuencia directa de la anterior característica, y es también uno de los tres distintivos fundamentales de la Dependencia Emocional. El individuo se siente prisionero de sí mismo, no sólo no se ama, sino que se desprecia, lo que conduce a que tenga una especial aversión a la soledad, a estar consigo mismo. La intolerancia a la soledad es en parte la responsable de la necesidad de acceso constante hacia la pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con ella a cualquier precio. El dependiente emocional considera que la relación con una persona idealizada sea como sea, es la auténtica solución a su dolor y sus penas.

Las características descritas en las tres áreas, pero principalmente en el área de las relaciones de pareja y autoestima-estado anímico, sugieren que las personas con Dependencia Emocional permiten que la violencia se instaure en sus relaciones de pareja como una forma usual de interacción, llegando a tolerar varios tipos de violencia debido a ideas como: miedo a la soledad, ansiedad por la separación, pero especialmente por la creencia de relaciones basadas en la sumisión y subordinación.

Santamaría et al. (2015) comparten ideas con Castelló y añaden que:

Las dependientes emocionales son pacientes buscadoras de sensaciones; no tienen conciencia de problema, lo que les impide darse cuenta de los efectos negativos de sus relaciones sentimentales (factor autoengaño); tienden a no aprender de los errores y cometer los mismos fallos o intentar las mismas soluciones que no han dado resultado para resolver sus problemas (factor reiteración); son pacientes que sufren sentimientos de miedo a la soledad, vacío emocional y sentimientos negativos (tristeza, abatimiento, desánimo,

culpa, etc.), junto a deseos de autodestrucción y sensación de no poder escapar de sus relaciones; su identidad se ve afectada presentando conflictos de identidad; presentan una fuerte focalización en el otro, llegando incluso a descuidar sus propias necesidades (factor focalización en el otro y auto negligencia); intentan asumir excesivamente las responsabilidades (sobre control) y, finalmente, experimentan una gran orientación rescatadora, esto es, sienten la necesidad de ayudar al sujeto del que se depende intentando incluso resolver a toda costa sus problemas (pp. 40-41).

Moral y Sirvent (2007) concuerdan con los autores ya mencionados, y amplían la descripción del dependiente emocional, señalando que: Tienden a elegir parejas explotadoras, muestran complacencia del inagotable narcisismo de sus parejas, no reciben verdadero afecto, pueden sufrir o haber sufrido en el seno familiar maltrato emocional y/o físico, observan cómo sus gustos y aficiones son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales y pueden experimentar un estado de ánimo medio disfórico y/o sentimientos de vacío e inestabilidad emocional con tendencias a sufrir excesivas preocupaciones relativas a la anticipación de una posible separación de sus parejas (abstinencia y craving¹⁸), como descriptores básicos (pp. 161-162).

2.1.8. Perfil Psicológico del Objeto del Dependiente Emocional

El término objeto proviene del Psicoanálisis, hace referencia al destinatario de sentimientos amorosos, en este caso, del dependiente emocional. Específicamente hablando, deriva de la expresión psicoanalítica elección de objeto, que de acuerdo con el

¹⁸ Componente esencial en la abstinencia caracterizado por el deseo o ansias por consumir una sustancia o realizar un comportamiento que resulte en un efecto muy específico en el cuerpo.

Diccionario de Psicoanálisis de Laplanche y Pontalis (1996) se define como: “acto de elegir a una persona o un tipo de persona como objeto de amor” (p. 109).

En consecuencia, el término psicoanalítico “elección de objeto” es adecuado para acentuar el patrón habitual que los dependientes emocionales llevan a cabo cuando seleccionan a sus parejas; es decir, su elección de objeto sigue pautas concretas.

De acuerdo con Castelló (2005): Cuando nos referimos a las personas que cubren esta necesidad no estamos hablando de cualquiera, sino de gente con un perfil bastante concreto que se caracteriza por soberbia, egocentrismo, peculiaridad o más bien pretensión a ser diferentes y por tanto especiales, personalidad dominante, gusto por rodearse de personas que los halaguen e idealicen, cierto encanto interpersonal manifestado por excentricidades, sentido del humor o ingeniosidad, etc. (p. 20).

Esto, en cierto modo, ocasionado porque el dependiente emocional utiliza a su objeto (la pareja) para compensar su necesidad afectiva del otro y su negación patológica de sí mismo.

De igual forma, Castelló (2005) es quien se encarga de enlistar las características del objeto del dependiente emocional que se describen a continuación:

- Son fácilmente idealizables. Los objetos son fácilmente idealizables para personas con baja autoestima, entre ellas los dependientes emocionales, por eso esta característica es válida sólo para ellos y no para otras personas, que en absoluto les idealizarían.

Idealizar significa “elevant las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o la fantasía” (Real Academia Española, 2022), dicho de otro modo, se habla de otorgar a personas o cosas cualidades positivas que no existen en realidad, o que son exageraciones de la misma. De esta forma, la idealización de los objetos se basa en la coexistencia de la elevada autoestima por parte de éstos y el autodesprecio de los dependientes emocionales. Por lo tanto, puede considerarse como un intento del dependiente de suplantar su propia persona con la del objeto, no en un intento de ser como él o de reemplazarle, sino de anularse completamente para dar la importancia primordial al otro.

- Son narcisistas y explotadores. “El narcisismo es el amor excesivo a uno mismo, es una exageración patológica de la autoestima que conduce a una auténtica autoidealización.” (Castelló, 2005, p. 86), por ende, el narcisista es una persona que sólo desea la admiración de las personas de su entorno, y entiende las relaciones positivas únicamente como la adulación o el elogio de sus propias cualidades por parte de otro individuo. El narcisista se ama exageradamente y se sobrevalora, eso mismo es lo que desea y espera que hagan los demás.

La necesidad del objeto hacia el dependiente será mayor, de la misma forma que su desprecio; esto mezclado con dicha frustración puede generar agresividad frecuente, tanto verbal como física, críticas, humillaciones, burlas, menosprecios.

- Suelen padecer trastornos de personalidad. Al igual que sucede con los dependientes emocionales, el padecimiento por parte de los objetos de trastornos mentales no es un requisito indispensable. Ahora bien, cuando se producen

psicopatologías, las más frecuentes son los trastornos de la personalidad, siendo el más común en los objetos (parejas) de los dependientes, el trastorno de la personalidad narcisista.

- Patrón dominante de grandeza, necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco o más de los hechos siguientes:
 1. Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia.
 2. Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.
 3. Cree que es especial y único, y que sólo pueden comprenderle o sólo puede relacionarse con otras personas especiales o de alto estatus.
 4. Tiene una necesidad excesiva de admiración.
 5. Muestra un sentimiento de privilegio (expectativas no razonables de ser tratado de forma especial o de cumplimiento automático de sus expectativas).
 6. Explota las relaciones interpersonales; es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines.
 7. Carece de empatía al no está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
 8. Con frecuencia envidia a los demás o cree que éstos sienten envidia de él.
 9. Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad (pp. 669-670)

Pujante (2016) concuerda la descripción dada por Castelló sobre el objeto de la dependencia, y añade lo siguiente:

No son especialmente idealizables por el resto de las personas, pero la falta de autoestima de los D.E. hace que los idealicen desde el primer momento. Donde los demás ven una persona “normal físicamente” el D.E. ve un ser atractivo y bello. Donde los demás ven un ser arrogante el D.E. ve una persona segura de sí misma. (p. 47)

Asimismo, dicha autora contribuye con el perfil de la pareja del dependiente emocional, aporta un listado con otras características. Tales como:

- En principio se muestran encantadores y seductores, como una herramienta para conseguir lo que desean (sobre todo en la fase de conquista), pero una vez que inician la relación amorosa, sólo despliegan este comportamiento en situaciones sociales, para dar una buena imagen. Los demás ven lo que ellos quieren que vean, por eso a veces es difícil que el dependiente emocional salga de la relación.
- A diferencia de los dependientes emocionales, que tienen bajo nivel de autoestima, sus parejas suelen ser narcisistas (se quieren en exceso a sí mismo). Necesitan ser adulados constantemente, y encuentran en el dependiente al mayor de sus admiradores.
- No buscan realmente cariño ni amor, solo sometimiento del compañero, a lo que el dependiente emocional se ofrece voluntariamente sin condiciones.

- Suelen incurrir de forma constante en agresividad física y/o verbal, humillaciones, críticas, burlas, desprecios, indiferencia, castigos.
- Su mente egoísta y su gran soberbia, no le permiten asumir responsabilidades cuando las cosas salen mal; por tanto, hace responsable al otro de todo negativo.
- Su capacidad de embaucar es tal, que siempre “le da la vuelta a la tortilla” para hacer que el otro se sienta mal y asuma responsabilidades que no le correspondan.
- Suelen carecer de empatía, les cuesta identificar los sentimientos y necesidades de los demás (pp. 47-48).

2.1.9. Conceptos Afines

Al hablar de la Dependencia Emocional es elemental dar a conocer los conceptos afines que a lo largo del tiempo se han confundido o utilizado con el término aquí estudiado. Por ello, en breve se esclarecen las semejanzas y diferencias entre estos.

Dependencia Instrumental. Ya en la época de 1950, Heathers (1995) describió diferentes formas de ser dependiente, afirmando que: “una persona puede ser emocionalmente dependiente, instrumentalmente dependiente o ambas” (como se citó en Alonso-Arbiol et al., 2002, p. 480).

Así pues, para lograr comprender ambos tipos de dependencia es necesario abordar los rasgos y características que permiten definir a cada una.

Lemos y Londoño (2006) hablan sobre la dependencia instrumental y señalan que: “se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de

iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia” (p. 128).

Esta falta de autonomía suele producirse cuando uno de los miembros depende económica o estructuralmente del otro; mientras que, se habla de Dependencia Emocional, cuando existen excesivas demandas afectivas, prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, y hay alto temor a la soledad.

La Dependencia Emocional se da casi siempre ligada a la instrumental, pero esta última puede darse sola.

Ambos tipos de dependencia dificultan o impiden la decisión de acabar con una relación. No obstante, el dependiente emocional se somete, idealiza y magnifica al otro, y el dependiente instrumental necesita del otro a nivel práctico (por lo general, económicamente hablando).

A diferencia de la dependencia instrumental, la Dependencia Emocional involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales que están orientados hacia la satisfacción y seguridad personal. No hay una sensación de indefensión con respecto a otras áreas de su vida.

Codependencia. Aunque con regularidad la palabra codependencia se utiliza como sinónimo de Dependencia Emocional, de acuerdo con Noriega (2013): El término codependencia surgió en la década de los años cincuenta, en los Estados Unidos de Norteamérica. Su origen proviene de los grupos de Alcohólicos Anónimos, cuando los parientes de los alcohólicos en proceso de rehabilitación descubrieron que ellos también sufrían de un trastorno emocional que debía ser tratado de manera independiente (p. 14).

Más que un trastorno emocional en sí, dicho término describe al “vínculo patológico que caracteriza la relación de ciertos allegados a alcohólicos y –por extensión- a abusadores de drogas, por lo común familiares de primer orden y, sobre todo, parejas” (Sirvent, 2003, pp. 144-145).

En otras palabras, este constructo hace referencia a la peculiar relación entre una pareja, familiar o allegado respecto a una persona adicta debido, entre muchos otros factores, al doble rol que tiene que asumir el familiar o la pareja en el núcleo familiar y a las relaciones patológicas mantenidas que propician pautas de convivencia con cambios abruptos que dependen de si el sujeto se rehabilita y empieza a recuperar su rol o recae en la adicción (Sirvent, 2003).

Para Hands y Dear (1994) los criterios que definen la codependencia son:

1) Intentos fallidos por controlarse a uno mismo y a los demás, 2) toma excesiva de responsabilidades sobre las necesidades de los otros hasta el punto de la autonegligencia, 3) distorsión de las fronteras entre la separación y la intimidad y 4) relaciones interpersonales inescapables (pp. 140-141).

Noriega (2013) coincide con los autores anteriores, especialmente con su segundo criterio sobre la codependencia, y aporta que: Se caracteriza por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias. Se encuentra asociada con un mecanismo de negación, desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y orientación rescatadora hacia los demás (p. 40).

Esto deja a entrever que las personas codependientes presentan baja estima hacia su persona; un desmedido involucramiento en la vida del adicto, al punto de sobreponer las necesidades de este y desvivirse por ello; y exhiben una tendencia a repetir estas pautas de relación con otros drogodependientes o adictos.

Dichos rasgos de la codependencia guardan cierta similitud con características de la Dependencia Emocional ya antes estudiadas¹⁹.

Estos paralelismos, y el uso indiscriminado de ambos términos como sinónimos, han producido que con bastante regularidad se confunda la codependencia con la Dependencia Emocional, por lo que, es importante recalcar las diferencias entre dichos constructos.

En primera instancia, los codependientes y los dependientes emocionales se someten en las relaciones, pero cada una lo hace por razones distintas. Los codependientes se someten porque se sienten cómodos desempeñando el papel de cuidador de personas con cierta adicción o problemática. “Para ellos, el sometimiento al adicto y la obsesión con su hábito es la máxima expresión de la abnegación, de algo que es un fin en sí mismo, y es cuidar a una persona con problemas” (Castelló, 2005, p. 40).

En la Dependencia Emocional, el sometimiento a la pareja no es un fin, sino un medio para mantener o preservar la relación y es visto como una forma de complacer a la pareja idealizada, sin la cual considera que no tiene valor alguno.

¹⁹ Diríjase a la página 54 para recordar las características de la Dependencia Emocional.

En adición, existe una clara discrepancia en el perfil o tipo de pareja con el que cada uno suele mezclarse. En el caso de la codependencia se trata de personas con problemas, preferentemente con adicciones a sustancias; mientras que en las parejas de los dependientes emocionales suelen ser personas dominantes, ególatras, narcisistas, que se consideran superiores a los demás. “Las parejas de los codependientes pueden ser dignas de lástima y activar el papel protector de éstos, pero esto no sucede en absoluto con las parejas de los dependientes emocionales” (Castelló, 2005, p. 40).

Apego Ansioso. El apego²⁰, en específico el estilo ansioso, es uno de los conceptos que se ha empleado sin distinción alguna como un equivalente de Dependencia Emocional para describir a cierto tipo de personas con relaciones insanas y que, además, ha sido empleado también para intentar explicar que las posibles causas se encuentran en las primeras etapas del desarrollo y el vínculo madre-hijo que se produce en esta.

Conforme a lo anterior, se debe entender primero que “el apego es el vínculo afectivo con las personas que satisfacen las necesidades emocionales y cuidados básicos- normalmente los progenitores y/u otros familiares- responde a la necesidad afectiva más fuerte y se establece a lo largo del ciclo vital” (Sánchez, 2011, p. 9). Siendo las conductas de apego manifestaciones visibles que se despliegan con el fin de lograr y mantener proximidad, contacto y comunicación con sus figuras de apego, que son personas mejor capacitadas para enfrentarse al mundo, lo que conlleva a que cada persona tenga su propia evolución en cuanto al desarrollo y a las consecuencias de sus apegos.

²⁰ En 1993 Bowlby definió el “apego” como un conjunto de conductas instintivas en el niño que tienden a la búsqueda de proximidad con una o varias figuras adultas, llamadas “figuras de apego”, y a la restauración de dicha cercanía en caso de perderla.

Dicho con palabras de Alonso-Arbiol (2002): La calidad de los apegos de la persona depende de experiencias previas con figuras de apego. El residuo de las relaciones de apego anteriores toma la forma de modelos internos de trabajo del yo, las relaciones de pareja y las relaciones de apego (p. 180).

Bowlby²¹, autor de la Teoría del Apego, plantea los siguientes estilos: apego seguro, apego ansioso o ambivalente, evitativo y desorganizado. De los cuales, como se menciona al inicio de este apartado, se destaca el estilo de apego ansioso que “indica con toda claridad que la preocupación básica del individuo reside en qué las figuras de afecto no resulten accesibles y/o no le respondan adecuadamente” (Bowlby, 1993, p. 237).

A groso modo, este estilo o tipo de apego, describe un vínculo en el que el niño o la persona tiene un miedo y ansiedad constante a la separación de la figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva lo que produce un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección que, desde la perspectiva de Newson y Newson en 1968 “la mayoría de los temores de separación de esos pequeños tienen una base real, puesto que ellos o sus madres habían sido hospitalizados, o se había producido algún tipo de separación” (como se citó en Bowlby, 1993, p. 238). Esto se debe a que, en este estilo de apego, no se percibe una seguridad en el comportamiento de las figuras de apego, lo que provoca una preocupación continua por la respuesta o disponibilidad de estas.

²¹ John Bowlby, desarrolla la Teoría del Apego, durante los años 1969 y 1980, rechazando los planteamientos teóricos dominantes hasta el momento (conductismo y psicoanálisis) en la concepción de la afectividad; formula dicha teoría de la vinculación revolucionaria para la época, en la cual se considera a la vinculación afectiva como una necesidad primaria.

En la opinión de Mendoza (2018): El apego ansioso se caracteriza porque existe una imagen negativa de sí mismo y una positiva de los demás, siempre necesitan la aprobación de los demás y que estos constantemente le demuestren su cariño. Del mismo modo, mostrarán temor ante el abandono y vigilarán continuamente la presencia de sus figuras significativas (pp. 9-10).

Existe también una inquietud en las relaciones con los demás, temor intenso y desmedido hacia el abandono, intolerancia a la soledad, conductas de aferramiento hacia el otro y protestas ante una separación o distanciamiento.

Con lo anterior, se evidencian características similares entre el apego ansioso y la Dependencia Emocional. Tales como: el temor a la pérdida de la figura de apego ya vinculada; la búsqueda constante y persistente de proximidad o cercanía; la protesta ante la separación o el distanciamiento del otro y la imagen positiva e incluso idealizada hacia los demás, pero negativa hacia su propia imagen.

Ahora, si bien es cierto que existen similitudes entre ambas, y que desde el punto de vista de autores como Alonso-Arbiol et al. (2002) se considera que: El apego ansioso es la pauta predominante de las personas que padecen dependencia emocional; siendo esta última, una reacción comprensible por parte de la persona que no puede dar por sentada la aceptación, el amor y la simpatía, sino que tiene que suplicar y estar atento a estas disposiciones sociales (p. 487-488).

Es importante tener en cuenta que los dependientes emocionales siempre presentan apego ansioso, pero no todas las personas con apego ansioso son dependientes emocionales porque el sentimiento de ansiedad ante la separación se puede dar también por otros

motivos como la indefensión o la falta de capacidades para desenvolverse en la vida cotidiana.

Otra diferencia encontrada es que “el apego está descrito desde el punto de vista conductual y observacional debido a que solo se toma en cuenta conductas de proximidad, pero no la calidad de la relación (cariño) ni los afectos” (Castelló, 2005, p. 37). Cuando en la Dependencia Emocional lo más perjudicial no son las separaciones en sí, sino la pérdida de los vínculos afectivos creados en virtud de la mala calidad de las relaciones previas que puede provocar pautas de interacción caracterizadas por la inseguridad.

En esa misma línea, Castelló (2000) postula que: El vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la Dependencia Emocional. Aquí la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales (p. 5).

Irrompibilidad.²² También conocido como “parejas irrompibles”, hace referencia a un tipo de vínculo amoroso en el que la pareja no puede mantenerse unida y al mismo tiempo no puede separarse por completo.

²² Término propuesto por Márquez (2007) desde una perspectiva psicodinámica. Se rastreó si algún otro autor lo había utilizado por no se encontró referencia alguna.

Márquez (2007) describe que este tipo de pareja ostenta las siguientes características generales:

- Son una pareja amorosa (pueden ser novios, esposos o amantes).
- Se encuentran en un círculo vicioso de unión y separación. La pareja quiere separarse cuando está unida y, cuando está distante o se presentan conflictos, se añora y quiere regresar, provocando una constante insatisfacción en uno o en ambos miembros.
- Tienen un funcionamiento patológico.
- Muestran dificultades para atravesar los procesos de duelo que implican la desidealización, la separación y el manejo de conflictos.
- Los miembros que la integran presentan dependencia emocional, inestabilidad, incertidumbre y ambivalencia entre el miedo a la unión (evidenciado en un temor al compromiso) y al abandono -reflejado en un miedo a la soledad- (pp. 29-30).

Tal y como se señala en el punto anterior, la pareja irrompible mantiene una fuerte Dependencia Emocional, personificada por el miedo a perderse en el otro (lo que las hace tomar distancia o alejarse) y la necesidad afectiva de tener cercanía al mismo tiempo que se teme a la separación. Del mismo modo, la Dependencia Emocional se vislumbra en los miembros de dicha pareja porque presentan conflictos emocionales (expresados en frustración, ansiedad, enojo y tristeza), baja autoestima, sentimientos de vacío, abandono y necesidad de reconocimiento externo. Así como dificultades en las relaciones interpersonales al no poder marcar límites, aceptar conductas de rechazo y maltrato (ya sea psicológico o físico), y por ser controladoras y celosas (Márquez, 2007).

Lo anterior, no significa que todas las parejas que exhiben rasgos de Dependencia Emocional sean irrompibles dado que, se habla de los irrompibles como un tipo de pareja en donde ambos están inmersos en esta dinámica, y no donde un solo miembro de la pareja quiere regresar o separarse. Es decir, se necesita de dos personas que estén inmersas en esta dinámica que llega a convertirse en un círculo vicioso en donde ambos temen y desean -al mismo tiempo y de manera muy intensa- la cercanía afectiva.

Cuando uno de los dos integrantes toma la decisión de estabilizar la relación o para terminarla y mantiene esta decisión, la dinámica irrompible, se rompe.

Sociotropía. Desde la Teoría Cognitiva, Beck²³ propuso dos tipos de estilos cognitivos o rasgos de personalidad que predisponen a la depresión: Sociotropía y Autonomía.

Para Beck (1983): La Sociotropía se caracteriza por una fuerte dependencia de los demás, una gran necesidad de aprobación y temor al rechazo o abandono mientras que la Autonomía se caracteriza por un énfasis en la independencia, la realización personal y temor al fracaso personal (como se citó en Fernández-Rey et al., 2004, p. 235).

En términos simples, la Sociotropía esconde una necesidad extrema por obtener la aceptación y cariño de los demás que puede ser expresada por una marcada inclinación a dedicar una mayor cantidad de tiempo y recursos a las relaciones interpersonales al grado de convertirse en un comportamiento patológico si se tiene la creencia de estar complaciendo al otro.

²³ Aaron T. Beck fue un psiquiatra y profesor estadounidense. Uno de los máximos exponentes de la Psicología del siglo XX, considerado el padre de la terapia cognitiva.

Por lo tanto, cuando el rasgo predominante de una persona es la Sociotropía se tiende a gestionar la conducta bajo la premisa de ser aprobado o aceptado por sus semejantes (aprobación externa) y se deja a un lado la aceptación y cuidado propio.

Lo anterior guarda similitudes con las características ya expuestas de la Dependencia Emocional dado que en ambas se predispone a la depresión, se sobrevalora al otro, se teme al rechazo, perduran en el tiempo y se sostienen por una necesidad de afecto. Sin embargo, la principal diferencia radica en el tipo de relación ya que en la Sociotropía el tipo de relación puede ser cualquiera (familiar, de amistad u otra); mientras que, en la Dependencia Emocional la relación es específicamente de pareja.

Asimismo, existe otra discrepancia entre ambos términos, la cual destaca que la sociotropía está ligada y subordinada a la depresión puesto que predispone directamente al desarrollo de dicha patología. En contraste con la Dependencia Emocional que no se subordina a algún otro concepto porque es relevante y trascendental, mereciendo un estudio propio (Castelló, 2005).

Adicción al Amor. Conceptualmente, se puede equiparar la adicción amorosa con la Dependencia Emocional al ser tratada como una de las nuevas adicciones sin sustancias (también conocidas como adicciones comportamentales). Aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano.

Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias, encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de adicción: necesidad irresistible (craving) de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción

con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente (dependencia); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura (abstinencia), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad y sensación de fracaso; y utilización de la adicción para compensar necesidades psicológicas (Gómez y López, 2017).

Como se ha dicho, la equivalencia de contenido con la Dependencia Emocional es total. No se puede afirmar lo mismo en el caso de la perspectiva de ambos conceptos, y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja, y es que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo. Se puede clarificar esta matización manifestando que el dependiente emocional puede estar asintomático -entendiendo la adicción como el síntoma- pero por continuar siéndolo, y que sólo se convertirá en un adicto al amor cuando esté involucrado en una de sus numerosas relaciones destructivas. Esta diferencia de perspectiva es fundamental, porque si se presenta en la consulta una persona con tendencia a ser “adicta al amor” pero que actualmente se encuentra sola, quizá se piense que no baste con una prevención de recaídas dentro de un planteamiento cognitivo-conductual; mientras que si se entiende al paciente como a un dependiente emocional, se enfocará la intervención en la comprensión y reestructuración de su personalidad, utilizando técnicas interpersonales, psicodinámicas, o de reestructuración cognitiva sobre sus creencias nucleares.

2.1.10. Clasificación de acuerdo con el DSM-V para otros trastornos asociados

Al igual que los conceptos afines del apartado anterior, existen trastornos mentales vinculados a la Dependencia Emocional ya sea porque comparten ciertos rasgos o características o porque su existencia es subyacente al otro.

Estos trastornos encontrados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) son los siguientes.

Trastorno de Ansiedad por Separación²⁴.

A. Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego, puesta de manifiesto por al menos tres de las siguientes circunstancias:

1. Malestar excesivo y recurrente cuando se prevé o se vive una separación del hogar o de las figuras de mayor apego.
2. Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida de las figuras de mayor apego o de que puedan sufrir un posible daño, como una enfermedad, daño, calamidades o muerte.
3. Preocupación excesiva y persistente por la posibilidad de que un acontecimiento adverso cause la separación de una figura de gran apego.
4. Resistencia o rechazo persistente a salir, lejos de casa, a la escuela, al trabajo o a otro lugar por miedo a la separación.

²⁴ Anteriormente conocido como angustia por separación.

5. Miedo excesivo y persistente o resistencia a estar solo o sin las figuras de mayor apego en casa o en otros lugares.

6. Resistencia o rechazo persistente a dormir fuera de casa o a dormir sin estar cerca de una figura de gran apego.

7. Pesadillas repetidas sobre el tema de la separación.

8. Quejas repetidas de síntomas físicos (como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, vómitos) cuando se produce o se prevé la separación de las figuras de mayor apego.

B. El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, dura al menos cuatro semanas en niños y adolescentes y típicamente seis o más meses en adultos.

C. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, académico, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

D. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental, como rechazo a irse de casa por resistencia excesiva al cambio en un trastorno del espectro autista, delirios o alucinaciones concernientes a la separación en trastornos psicóticos, rechazo a salir sin alguien de confianza en la agorafobia, preocupación por una salud enfermiza u otro daño que pueda suceder a los allegados u otros significativos en el trastorno de ansiedad generalizada, o preocupación por padecer una enfermedad en el trastorno de ansiedad por enfermedad.

Trastorno de la Personalidad Límite. Patrón dominante de inestabilidad de las relaciones interpersonales, de la autoimagen y de los afectos, e impulsividad intensa, que comienza en

las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos:

1. Esfuerzos desesperados para evitar el desamparo real o imaginado.
2. Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracteriza por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación.
3. Alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo.
4. Impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, drogas, conducción temeraria, atracones alimentarios).
5. Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o conductas autolesivas.
6. Inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo (p. ej., episodios intensos de disforia, irritabilidad o ansiedad que generalmente duran unas horas y, rara vez, más de unos días).
7. Sensación crónica de vacío.
8. Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la ira.
9. Ideas paranoides transitorias relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves.

Trastorno de Personalidad Dependiente. Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la

separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos:

1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas.

2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.

3. Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación.

4. Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía).

5. Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.

6. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.

7. Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.

8. Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Trastorno Depresivo Mayor. A. Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del

funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas -p. ej., se le ve lloroso-. (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable).

2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).

3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más de un 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días. (Nota: En los niños, considerar el fracaso para el aumento de peso esperado.)

4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.

5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros, no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento).

6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.

7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días.

8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas).

9. Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

B. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.

Nota: Los Criterios A-C constituyen un episodio de depresión mayor.

Nota: Las respuestas a una pérdida significativa (p. ej., duelo, ruina económica, pérdidas debidas a una catástrofe natural, una enfermedad o discapacidad grave) pueden incluir el sentimiento de tristeza intensa, rumiación acerca de la pérdida, insomnio, pérdida del apetito y pérdida de peso que figuran en el Criterio A, y pueden simular un episodio depresivo. Aunque estos síntomas pueden ser comprensibles o considerarse apropiados a la pérdida, también se debería pensar atentamente en la presencia de un episodio de depresión mayor además de la respuesta normal a una pérdida significativa.

D. El episodio de depresión mayor no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia, un trastorno esquizofreniforme, un trastorno delirante, u

otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos.

E. Nunca ha habido un episodio maníaco o hipomaníaco. Nota: Esta exclusión no se aplica si todos los episodios de tipo maníaco o hipomaníaco son inducidos por sustancias o se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de otra afección médica.

2.1.11. El Quehacer del Psicólogo ante la Dependencia Emocional

El actuar de los profesionales de la Psicología ante la Dependencia Emocional dependerá del enfoque (cognitivo, conductual, centrado en soluciones, entre otros), desde el que se aborde. No obstante, algunas de las acciones que el psicólogo puede realizar para combatir dicha problemática son las siguientes:

- Psicoeducación. Dar visibilidad al tema y sensibilizar al público en general mediante pláticas o conferencias sobre el porqué de esta patología.
- Implementación de talleres sobre educación emocional, desarrollo de habilidades sociales y asertividad.
- Desarrollo e implementación de programas o protocolos de intervención específicos para la atención de la Dependencia Emocional y no como un rasgo subyacente a otro trastorno mental.
- Intervención psicoterapéutica especializada en la comprensión y reestructuración de su personalidad, ya sea desde la psicoterapia individual o la terapia de pareja.
- Desarrollo de nuevas investigaciones sobre el tema para profundizar en el mismo.

2.2. Relaciones de Pareja

A lo largo del ciclo vital, el ser humano se vincula afectivamente con aquellos con los que interactúa a fin de establecer lazos sociales que le proporcionen bienestar y seguridad. Uno de estos vínculos esenciales, pero al mismo tiempo complejos es la relación de pareja.

2.2.2. Definición

En el transcurso de la historia humana, la relación de pareja ha tenido un papel protagónico en la conservación y preservación de la especie en el medio donde se desarrolla. Razón por la cual ha sido estudiada por diversas áreas del conocimiento como la Psicología, Sociología, Antropología, tan solo por mencionar algunas, y cuenta con diversas acepciones.

La Real Academia Española (2022) define a la pareja como el “conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer” (párr. 1), sin embargo, el concepto de lo que es una pareja y lo que esta conlleva ha ido cambiado, “evolucionando de acuerdo con la estructura social en la cual se encuentra inmersa, generando nuevos valores y estableciendo papeles más funcionales y liberadores” (Arés, 2000, p. 17).

En este sentido, Maureira (2011) concibe la relación de pareja como una: “dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé” (p. 323).

Ahora bien, desde el punto de vista de Stange et al. (2017) la relación de pareja es “una de las formas de interacción más complejas debido a que están involucrados aspectos biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales” (p. 9). Posterior a esto, los mismos investigadores concluyen que:

La relación que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes (p. 10).

2.2.3. Componentes de las Relaciones de Pareja

La relación de pareja es un proceso que abarca a la naturaleza humana en su máximo esplendor; en donde el amor es un claro componente de este, pero no es el único que lo conforma.

A juicio de Maureira (2011) “toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor” (p. 324).

Los tres primeros pilares son de tipo social; o sea, dependen de la cultura donde se vive para la expresión de las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. Mientras el amor es de tipo biológico, específico en cada individuo.

A continuación, se explican estos componentes de acuerdo con Maureira en el 2011:

- El componente biológico: el amor. Considerado como “la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y

cuya satisfacción genera placer” (p. 325). Este último, el placer, está asociado también con el sistema de recompensa.

- Los componentes sociales: intimidad, compromiso y romance. El primero, tiene que ver con el apoyo afectivo, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, el dar apoyo a la pareja, el compartir aspectos emocionales, etcétera. El segundo, el compromiso, hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir. Finalmente, el romance, se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación.

Desde la perspectiva de Labrador et al. (2015), los componentes o factores sobre los que se asienta una relación de pareja se dividen en tres grupos: aspectos básicos, aspectos afectivos, y expectativas y aspectos cognitivos.

- El primer grupo está conformado por los conceptos de igualdad y reciprocidad, junto con los intercambios positivos, considerados pilares fundamentales sobre los que se asienta una relación de pareja. Además, se destaca la importancia de las habilidades de comunicación y negociación que facilitan en gran medida una mayor intimidad en la relación, ya que los miembros de la pareja podrán entenderse mejor y sentirse más próximos y con mayor confianza. En adición a la sexualidad que, independientemente de las prácticas sexuales, las

creencias y expectativas que se tengan sobre la sexualidad en la pareja, éstas determinarán en gran medida la calidad de la relación general.

- Dentro de los aspectos afectivos se pueden puntualizar conductas como: “una comunicación cálida, un intercambio de estímulos agradables, búsqueda y disfrute de situaciones de intimidad y sexualidad, etc.” (p. 21). De esta forma se facilita una mayor proximidad personal, una relación más cálida y confiada, así como una actitud de aceptación de la otra persona que permite acuerdos más fáciles y una mayor cohesión para la resolución de conflictos. Por el contrario, la ausencia de vínculos afectivos en una relación de pareja, o la inadecuada forma de expresión emocional, facilitarán al desarrollo de sensaciones de malestar, falta de aceptación y en general más problemas en la relación.

- En el último grupo se encuentran las creencias, expectativas y aspectos cognitivos. Las relaciones personales están mediadas por las creencias y esquemas sobre uno mismo y sobre los demás. A partir de las creencias se establecen las expectativas o hipótesis sobre posibles sucesos o acontecimientos en el futuro, entre ellos los comportamientos de otras personas. De modo que, las expectativas sobre el comportamiento de las personas, en especial de aquellas que se consideran más relevantes, caso de la propia pareja, van a establecer qué se espera que haga la pareja (cuál debe ser su comportamiento).

2.2.4. Maneras Emergentes de Nombrar y Estar en Pareja

Hoy en día se observan nuevas maneras de crear y estar en pareja que son vivenciados y acogidos por diversos sectores de la población, especialmente la conferida a los adultos tempranos.

Blandón y López (2016) sugieren que ““amigos especiales” / “amigos con derechos” / “parche” o “amigovios”, “relaciones virtuales” y “relaciones sexuales”, podrían ser consideradas maneras emergentes de nombrar la relación y estar en pareja” (p. 510).

- Amigos especiales, amigos con derechos, parche o amigovios. Estas formas emergentes se caracterizan por compartir tiempo, tener contacto físico, centrarse en el goce o disfrute, con demanda de fidelidad, pero sin compromiso de respeto o lealtad hacia el otro, y sin construcción de confianza o intimidad. “Todas denotan que hay derechos sobre el otro, se puede acceder a su compañía, a las interacciones físicas cuando se desee y de ese modo abandonarlas o cambiarlas por las que se ofrezcan en otra relación” (p. 511).
- Relaciones virtuales. Estos vínculos iniciados y mantenidos de forma virtual pueden perdurar en el tiempo, evolucionar y crear vínculos de compromiso como el noviazgo. Además, permiten expresar sentimientos o pensamientos de una manera que le agrade al otro; generan placer y bienestar, y “tienen unas características peculiares que las hacen atractivas como: la no limitación del tiempo compartido, relevancia de la palabra escrita como algo que perdura y que puede releerse y reinterpretarse y continuidad en los encuentros” (p. 511). No obstante, el riesgo que se corre al entablar este tipo de relación es considerable dado que la persona puede ser víctima de catfishing²⁵ y caer en estafas, robo de información, trata de personas, entre otros.

²⁵ Anglicismo que significa usurpar la identidad de alguien en redes sociales y/o Internet con diversos propósitos, normalmente maliciosos.

- Relaciones sexuales. Estas se caracterizan por encuentros sexuales o eróticos donde no hay compromiso o expectativas a futuro ni implicación afectiva alguna, teniendo como objetivos la pasión, el disfrute y la satisfacción del deseo sexual. “Podría plantearse que el requisito para que se dé es la atracción física entre ambas partes, y el acuerdo de que sólo es un vínculo sexual, que tiene carácter de clandestinidad” (p. 511). Por ello, se tiende a dejar de lado el sentimiento para no generar falsas expectativas sobre el desarrollo o evolución de la relación.

2.2.5. Ideas Preconcebidas sobre las Relaciones de Pareja

Los estereotipos²⁶ y mitos²⁷ sobre las relaciones de la pareja son variados e influyen considerablemente tanto en la selección de pareja como en la estructura de la relación.

Para Stange (2017): Pueden afectar en la elección del compañero o bien funcionar como mecanismo de autoengaño e incluso pueden ser la causa de que algunas personas se aferren a uniones de parejas disfuncionales con la expectativa de que en algún momento se producirá un cambio (p. 10).

En este mismo camino, Pittman (2003) plantea que: La gente se casa con expectativas y esquemas elaborados a partir de su experiencia de vida, con aspectos incorporados de su propia familia de origen, del concepto de pareja elaborado, generalmente, de sus padres, y del contexto social y cultural en el que se encuentra (p. 20).

²⁶ La palabra estereotipo hace referencia a la imagen, idea, noción sobre los atributos asignados a un determinado grupo social.

²⁷ Se entiende por mito a una creencia formulada de tal manera que aparece una verdad y es expresada de forma absoluta y poco flexible.

Dicho de otro modo, la representación mental que tiene cada persona de cómo debería ser la pareja y su forma de actuar se va gestando desde la infancia; tiende a ser resultado de la interacción con su núcleo familiar y el entorno en donde se desenvuelve, y funcionan como parámetro al momento de elegir pareja y mantener la relación.

Así, Padilla y Díaz-Loving (2012) postulan que: Casi un mandato sociocultural es que busquemos parejas que nos quieran más que nosotros a ellas, ya que de alguna manera esta premisa asegura una relación más duradera, pues el amor y el afecto recibido harán que la potencial pareja permanezca en la relación (p. 15).

Esto da lugar a que uno de los principales mitos sea que “un cónyuge tiene o debe hacer feliz al otro”, que la felicidad plena existe y es responsabilidad de la pareja lograr que el otro la disfrute. Creencia que no claramente no aplica en la realidad, pero que en muchas ocasiones es utilizada como justificación cuando no cumple con el ideal que se tiene.

Además, es usualmente implantado en las mujeres y suele venir acompañado de la idea de que ellas “tienen una responsabilidad en que la relación se mantenga y que la relación de pareja es básica para su supervivencia y su felicidad (la pareja es su refugio en un mundo convulso y es, al mismo tiempo, su misión)”. (Ferrer y Bosch, 2013).

Adicionalmente, Ferrer et al. (2010, pp. 7-8) declaran que otros de los principales mitos son:

- Mito de la “media naranja”, o creencia en que se elige a la pareja que se tiene predestinada de algún modo y que ha sido la única o la mejor elección posible alcanzar la felicidad y constituirse como un ser completo. Similar a la preconcepción de “que toda persona tiene un alma gemela en espera de hacerla

feliz” (Egozcue, 2009, p. 51), asumiendo que, de no encontrarla, la persona será infeliz el resto de la vida.

- Mito del “emparejamiento” o de la pareja, creencia en que la pareja heterosexual es algo universal y natural, y en que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas, lo que puede ocasionar conflictos internos en aquellas con diferente orientación sexual.

Igualmente, no se debe dejar a un lado el mito del “príncipe azul y la princesa” que se refuerza desde la infancia a través de los cuentos y películas infantiles; en los que se modelan estereotipos de cómo se debería actuar, siendo hombre o mujer, que son difíciles de erradicar y que pueden impactar en la relación de pareja.

Estos y muchos otros mitos e ideas preconcebidas pueden repercutir de manera directa tanto en la selección de pareja como en la interacción cotidiana al ser incorporados de manera inconsciente.

2.2.6. Posturas teóricas que explican las relaciones de pareja

Tan solo en el área de Psicología, se pueden encontrar diversos enfoques o posturas teóricas que estudian las relaciones de pareja.

De acuerdo con Bueno (1985) las principales posturas teóricas concernientes al tema son: Teoría y/o Modelo Psicoanalítico; Teoría y/o Modelo Psicosocial y Cognitivo; Teoría y/o Modelo General de Sistemas y Teoría y/o Modelo de la Comunicación.

Teoría y/o Modelo Psicoanalítico. Enfoque que concibe a la elección del objeto como la base desde la que se comprende a las relaciones de pareja, la historia propia del

individuo y las pautas de acción dentro de la relación. Fundamentándose en las ideas de Freud, el modelo afirma que, para poder constituirse como tal, una pareja debe transitar por tres momentos; los cuales hacen referencia a los conceptos de: narcisismo, como la fase en la que el Yo se define a través de la imagen del otro; castración, etapa interpretada como amenaza para el hombre y el envidiado pene por parte de la mujer, a la vez que se trata de un momento en que se produce la separación del sujeto de la estrecha relación con la madre, y elección de objeto, etapa que hace referencia a la relación que se establece con el objeto, entendido como un movimiento que conduce a no considerar individuo como un ser aislado, sino en constante interacción con el ambiente.

Teoría y/o Modelo Psicosocial y Cognitivo. Esta teoría proporciona información sobre aquellos requisitos para que el ser humano se construya como persona y entre en relación con otras personas de su entorno. En ella se da un papel importante a la atracción interpersonal para la elección de la pareja y a las causas que deben darse para que se produzca dicha elección son diversas: la monogamia, la proximidad física, el contacto o intercambio social, el atractivo físico, la complementariedad de las necesidades o la semejanza actitudinal son componentes que influyen en el desarrollo de la atracción y, por lo tanto, en la elección de la pareja.

Teoría y/o Modelo General de Sistemas. En esta se parte del concepto de sistema para dar explicación a fenómenos biológicos, psicológicos y sociales. Entiende a la pareja como un sistema y sugiere que la totalidad y la equifinalidad son dos elementos esenciales para su comprensión. La totalidad hace referencia a que su funcionamiento se comprende

como un todo y la equifinalidad comprende un sistema como un conjunto de flujos de participación de todos y cada uno de los miembros que lo componen.

Teoría y/o Modelo de la comunicación sistémica. Parte de la idea de la pareja como un sistema y es una teoría que se fundamenta en el modelo anteriormente expuesto.

Desde el presente enfoque se comprende a la pareja como la unidad más pequeña de relación posible. La pareja es la unión entre dos personas como sistema estable y abierto.

Como lo indica Haley (1963), “se produce la interacción cuando la pareja se halla en un encuentro significativo, que comienza mediante la comunicación de mensajes verbales y no verbales, a través de los cuales una persona emisora provoca una reacción en el receptor” (como se citó en Bueno 1985, p. 40).

2.2.7. Fases de Formación de la Pareja

El ciclo de la pareja como objeto de estudio es complejo, debido a la interacción de diversos factores y al interés específico de cada investigador que aporta al tema.

Lo anterior da como resultado que sea posible observar ciertas discrepancias en cuanto al número de etapas o fases contempladas en la formación de la pareja. No obstante, en este apartado se abordarán las propuestas de Stange (2017) y Díaz-Loving (1999) considerándolas relevantes para la presente investigación puesto que se centran específicamente a la relación de pareja; en contraste con autores como Satir (1972), Solomon (1973) o Duvall (1977)²⁸ que enmarcan a la pareja dentro del ciclo de la familia o

²⁸ Para conocer las propuestas del ciclo vital de la pareja hechas por los autores señalados en este apartado y algunos otros, se recomienda visitar el documento [Aproximación al concepto de pareja \(bvsalud.org\)](http://bvsalud.org)

abarcan elementos no esenciales para este estudio, como lo son el matrimonio, los hijos y la familia en la vejez.

En el caso de Díaz-Loving (1999), este plantea una serie de 13 fases:

1) Etapa Extraño/Desconocido, 2) Etapa de Conocido, 3) Etapa de Amistad, 4) Etapa de Atracción, 5) Etapa de Pasión, 6) Etapa de Romance, 7) Etapa de Compromiso, 8) Etapa de Mantenimiento, 9) Etapa de Conflicto, 10) Etapa de Alejamiento, 11) Etapa de Desamor, 12) Etapa de Separación y 13) Etapa del Olvido. (como se citó en Díaz-Loving y Rivera, 2010, p. 35).

Por su parte, Stange et al. (2017) propone 7 etapas: 1) Atracción Física, 2) La Conquista, 3) El Galanteo o Enamoramiento, 4) Convivencia y Poder, 5) Establecimiento de la Intimidad, 6) Proyecto de Vida en Común. El compromiso y 7) Contrato Matrimonial. (pp. 14-19).

En el caso de Díaz-Loving, el ciclo de la pareja inicia desde el acercamiento de las personas que conformarán la pareja en un futuro. Las personas inician como extraños o desconocidos, es decir, no se conocen entre ellos dado que todavía no han tenido un encuentro. Luego, estos se vuelven conocidos (saben de la existencia del otro) y comienza una interacción en la que se saludan o hay gestos de cortesía. Una vez establecida la primera interacción, pasan a la etapa de amistad, en la que los individuos tienen reiteradas oportunidades para conversar, conocerse y tener una idea más clara y profunda acerca del otro.

Posteriormente, se genera la atracción, en donde se exhibe un gusto por la presencia del otro y pueden ser de tipo físico, idealizado o de otra naturaleza. Cabe mencionar que

para Stange esta es la primera fase de su propuesta de ciclo vital de la pareja. Sin embargo, concuerda con Díaz-Loving respecto a que se debe pasar de una indiferenciación a etapa de selección y que, al compartir un mayor tiempo juntos, se puede empezar a percibir a la persona de manera diferente.

A partir de esta fase, los autores difieren en cuanto a los elementos de continuidad del ciclo.

Para Díaz-Loving. La etapa que prosigue es la pasión, que involucra el deseo de estar con el otro tanto en el plano erótico como relacional. A esta le sigue la etapa del romance, que a grandes rasgos es la parte de las fantasías del amor con todas sus manifestaciones posibles.

Pasado un periodo de tiempo substancial, la pareja pasa a la séptima etapa: el compromiso, que se manifiesta como el deseo más o menos claro de permanecer en la relación con aras de acrecentar la misma. Una vez hecho esto, la pareja pasa a implementar acciones que ayudan a darle sentido y permanencia a la pareja. Es decir, buscar el mantenimiento y continuidad de la relación ya establecida.

Aunado al mantenimiento, está la novena etapa: el conflicto, donde las diferencias emergen en la pareja y se tienen que encontrar formas de resolverlas. Si estos conflictos no se solucionan o suavizan, pasa a la siguiente etapa: el alejamiento. Mecanismo de distancia que hace que la pareja elabore proyectos distintos en el plano personal, que a su vez da lugar a la fase de desamor o la pérdida del sentimiento de apego hacia el otro miembro. De tal modo que se produce la doceava etapa: la separación, estableciendo una distancia física y psicológica que termine el compromiso de la pareja.

Finalmente, aparece la etapa del olvido en donde se deja atrás todo los sentimiento y objetos asociado a la relación de pareja.

Desde la perspectiva de Stange, la segunda etapa corresponde a la conquista. Proceso mediante el cual los miembros empiezan a identificar aspectos que tengan en común como lo son sus intereses, valores, creencias religiosas, perspectivas de vida, etcétera.

La tercera etapa, galanteo o enamoramiento refleja la idealización de la pareja, el deseo de querer compartir gran parte del día y de realizar conjuntamente diversas actividades. La persona amada es percibida con muchas cualidades y muy pocos defectos.

Para la cuarta etapa, convivencia y poder, se establece que través de la convivencia e interacción, la pareja requiere ir estableciendo acuerdos sobre mecanismos de poder y control (formas de establecer acuerdos, manera de influir en otros, resolución de conflictos, toma de decisiones) que permitirán que cada integrante de la pareja pueda satisfacer sus intereses y capacidades al interior de la relación, estableciendo acuerdos de qué hacer y qué no hacer para que la relación continúe.

Siguiendo con la quinta etapa, se establece la intimidad. Entendido como “el proceso de complicidad que la pareja establece a medida que la relación se va afianzando” (Stange, 2017, p. 17).

Si dicha complicidad se produce de manera adecuada, la pareja busca aspectos o metas a desarrollar y compartir. Metas que trazan en conjunto y dan lugar al planteamiento de las estrategias que se llevarán a cabo.

Por último, la séptima etapa es contrato matrimonial.

Para el mismo autor, Stange (2017): Mientras más flexible sea la pareja para construir sus acuerdos, tomando en cuenta la etapa de desarrollo que estén viviendo, así como las condiciones sociales y culturales en las que se encuentre, mayor probabilidad que la relación se vaya consolidando (p. 19).

En síntesis, el objetivo de esta última fase es que la pareja elabore acuerdos que permitan el establecimiento de convenios y el desarrollo pleno de la relación.

2.2.8. Fases de las relaciones de pareja de los Dependientes Emocionales según Castelló.

Como Castelló (2005) sugiere “podemos pensar en dos tipos de relaciones de pareja dentro del largo historial de los dependientes emocionales, unas significativas, más prolongadas e intensas, y otras no significativas, breves e irrelevantes” (pp. 92-93).

Sin embargo, es en las relaciones significativas de las personas con Dependencia Emocional donde se presenta un ciclo habitual que no se produce necesariamente en un orden único, pero que refleja la realidad habitual en sus relaciones de pareja.

Las fases que se presentan a continuación son otra de las aportaciones hechas por el autor ya antes mencionado.

Fase de Euforia. Las personas dependientes emocionales identifican de manera hábil a personas que les resultan interesantes, y si identifican interés y agrado de su parte se produce esta primera fase, caracterizada por una euforia e ilusión desmedida que

incrementa desde el primer contacto, convirtiéndose en un punto de referencia externo en el que puede centrarse y olvidarse de sí mismo intencionalmente.

Es en esta fase donde las personas con Dependencia Emocional son realmente felices, dado que manifiestan en todo momento su admiración y fascinación por la pareja. Además, aquí empieza su estrategia de sumisión y entrega excesiva hacia la otra persona como un medio para consolidar la relación, poniendo de manifiesto la necesidad excesiva por el otro y su deseo de acceso constante al otro.

Fase de Subordinación. Se caracteriza por el afianzamiento de la subordinación de la persona con Dependencia Emocional y la dominación de su pareja, ambos internalizan sus papeles con intensidad; es decir, consolidan los roles en el contexto de pareja por iniciativa de ambos. Ejemplo de esto es que la pareja (objeto del dependiente) toma el rol de un ser fácilmente idealizable y el dependiente asume el rol de idealizar o engrandecer a la pareja.

Fase de Deterioro. Esta fase es una de las más largas y supone la intensificación de la fase anterior. Aquí existe una mayor subordinación y dominación, pues los roles que desempeñan ambos miembros se exageran dejando de darse por iniciativa propia, lo cual hace que el dependiente emocional sufra, dado que surgen situaciones superiores a las que estaba dispuesto a soportar (humillaciones, insultos, burlas o malos tratos), lo que sugiere que esta fase es donde la violencia de pareja puede aumentar en intensidad y frecuencia, pudiendo generar consecuencias graves en la persona con Dependencia Emocional.

La consecuencia principal de esta fase es que el dependiente ya no disfruta por el comportamiento cada vez más explotador e insaciable del objeto, llegando la violencia de

pareja a crecer a medida que el objeto desprecie a la persona dependiente emocional y tenga la necesidad de descargar su odio en él, lo que indica que puede manifestarse violencia física en la relación.

Fase de Ruptura y Síndrome de Abstinencia. Esta fase es una consecuencia normal de la fase anterior. Son pocas las veces en las que la persona con Dependencia Emocional es quien rompe la relación. Sin embargo, la ruptura en la mayoría de las situaciones se da por parte de la pareja. Es aquí donde la reacción de la persona con Dependencia Emocional es de súplicas e intentos continuos por reanudar la relación a pesar de todo lo vivido en la fase de deterioro.

Paralelamente a estos intentos persistentes de retomar la relación, el dependiente emocional no sólo no encontrará la paz pese a haber terminado con la situación descrita en la fase de deterioro, sino que describirá esta nueva situación como la peor que ha experimentado.

La mezcla entre la soledad y el dolor por la ruptura, y los intentos por reanudar la relación conforman lo que se puede denominar síndrome de abstinencia.

Como lo menciona el mismo autor:

El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza, ante todo, por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verle, hablar con él, tener noticias suyas. Cuanto más contacto tenga con el objeto, mayores esperanzas, aunque sean sin fundamento tendrá el dependiente de que esa soñada reconciliación se produzca.

(p. 106).

Fase de Relaciones de Transición. Posterior al síndrome de abstinencia la persona con Dependencia Emocional lucha contra su decaimiento mediante la búsqueda de otra pareja (objeto), estas relaciones tienen la función de mitigar el dolor por la soledad que se está viviendo mientras se continúa en la búsqueda de alguien interesante y, por lo general, son temporales, frías, funcionales y sin pasión.

Recomienzo del Ciclo. Tras la ruptura, el síndrome de abstinencia y las diferentes relaciones de transición, la persona con Dependencia Emocional encuentra una pareja que cumple las características que busca, olvidándose de su antiguo objeto y centrándose única y exclusivamente en esta nueva pareja. “Este tránsito tan súbito de amores obsesivos nos muestra que los dependientes emocionales, no están verdaderamente enamorados de las personas, sino necesitados de sus objetos” (Castelló, 2005, p. 111); es decir, que la persona (objeto) no recibe un enamoramiento auténtico, sino que es considerada como objeto temporal que reúnen las características precisas para llenar el vacío que siente el dependiente emocional.

2.2.9. Desafíos de la Relación de Pareja

Hoy en día, la sociedad se ve expuesta a una serie de discursos y prácticas que cuestionan las viejas enseñanzas sobre los roles de género y las distintas formas de relacionarse con otros.

Específicamente hablando de las relaciones de pareja, estas enfrentan un sinnúmero de desafíos debido a las transformaciones sociales experimentadas en el último siglo.

Reajuste en los roles de género. La integración de la mujer al mundo laboral como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial no solo representaría su liberación

(económica, psicológica y sexual); sino un reajuste en el hombre respecto a su apertura emocional, a su participación en el hogar y su capacidad para relaciones más equitativas. Como consecuencia de esto, en la era contemporánea se ha ido adoptando un modelo igualitario entre los roles desempeñados por cada sexo. Modelo que supone que tanto la mujer como el hombre pueden trabajar fuera de casa (en el mercado laboral) y que ambos pueden construir por igual en las labores domésticas (Alberdi, 2004); lo que tendría un impacto directo en las relaciones de pareja y la familia, al debilitar los estándares y tabúes sobre temas como la sexualidad, la paternidad, la pareja misma y la constitución de la familia que si bien se han ido debilitando, aún se pueden encontrar arraigados en algunos miembros de la sociedad.

Fidelidad. La transformación de las concepciones ideológicas y los valores también ha conducido a nuevas consideraciones con respecto a la fidelidad.

Este concepto tradicionalmente comprendido como “un contrato entre dos adultos que se comprometen, tácitamente en la mayoría de los casos, en una relación de exclusividad sexual y afectiva” (Camacho, 2004, p. 21) ha comenzado a variar recientemente, sobre todo en los adultos jóvenes que piensan que el asunto de la fidelidad es más una cuestión sujeta a la pareja (algo interno) que un argumento para ser juzgado o enjuiciado moralmente por la sociedad (Fernández, 2004).

Con esto, la infidelidad es deslindada de la insatisfacción y se concibe más bien como la búsqueda de nuevas experiencias y emociones, como una forma de variar la mecánica de la relación o estimular la ya debilitada.

Aunque es importante señalar que, la infidelidad masculina siempre ha sido más tolerada que la femenina, la cual, se sigue viviendo con vergüenza y culpa pese a que se ve con mayor frecuencia en los últimos años.

Para Fernández (2004): Se habla pues de parejas estables con pactos de libertad sexual y afectiva, se las cuenten o no, en las cuales la lealtad radica precisamente en el respeto del pacto en cuestión y no en la aceptación o no de relaciones con terceros (p. 28).

Así, ante la moral tradicional sobre la sexualidad y el placer, se impone cada vez más el libre ejercicio de la sexualidad como valor, búsqueda y placer; logrando así diversificar tanto las preferencias eróticas como las prácticas sexuales (intercambio de parejas, el sexo en grupos, el poliamor, etcétera).

Este libre ejercicio de la sexualidad ha encontrado sustento inclusive en el ámbito legal, con la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en México, (2019, párr. 1), la cual determinó que:

La libertad sexual es una expresión del derecho al libre desarrollo de la personalidad, que consiste en la capacidad y posibilidad de decidir autónomamente, sin coerción ni violencia y con consentimiento pleno, sobre las personas, situaciones, circunstancias y tiempos, en las cuales se quiere tener comportamientos erótico-sexuales.

Es decir, es un derecho personal, que tiene la inherente condición de ser ejercida de forma autónoma ya que el individuo es único dueño de su cuerpo, cuenta con la facultad de decidir sobre el ejercicio de su sexualidad y tiene la disposición de elegir tener relaciones sexuales con otra. Claro está, asumiendo las consecuencias que traerá a la relación el propio comportamiento.

De tal forma que, aun estando en matrimonio, la infidelidad no pasaría a constituir un argumento válido para obtener una indemnización por daño moral dado que se sobrepone al derecho al libre desarrollo de la personalidad y de libertad sexual.

Poliamor.²⁹ Los ya mencionados cambios sociales como la liberación de la mujer, la libre práctica de la sexualidad y la aceptación de diversas orientaciones sexuales han comenzado a debilitar las concepciones previas sobre la relación de pareja monógama y tradicional. Hecho que también ha traído consigo que cada vez sea más común la práctica de formas no monógamas de relacionarse afectiva e íntimamente con otros.

El poliamor es uno de estos tipos de relación, en el cual es posible mantener vínculos afectivos y sexuales con dos o más personas simultáneamente, quienes participan por su propia decisión y son conscientes de la inexistencia de un compromiso exclusivo (hacia una sola persona). Así, el criterio central de la relación poliamorosa es el hecho de que todos los involucrados estén al tanto del carácter no monógamo de la relación, y lo acepten (Klesse, 2014).

Para Marcelle (2007) “las relaciones poliafectivas tienen prácticamente las mismas reglas que las relaciones monógamas, la diferencia está en la cantidad de personas que formarán parte de la relación. Es una relación que exige complicidad, respeto, transparencia como cualquier otra” (como se citó en Oliveira y Almeida, 2017, p. 377); por lo que, del mismo modo que las parejas monógamas experimentan desafíos y problemáticas, las

²⁹ Término proveniente de los años 70's (época de la revolución sexual), cuyo uso y construcción social se conoció concretamente hasta las dos décadas siguientes.

poliamorosas también lo hacen e inclusive esto puede verse potenciado o magnificado por la cantidad de personas implicadas.

Además de los problemas internos de la relación, las personas poliamorosas se enfrentan a un sentimiento de rechazo y estigmatización social debido a que deben vivir en una sociedad de cultura monógama, en la que el poliamor es considerado como un simple acto de promiscuidad (França, 2017).

Por ello, “el poliamor se ha planteado como una alternativa a los modelos hegemónicos de relacionamiento que encuentran su soporte en una lógica de posesividad, exclusividad, fidelidad, heteronormatividad y otros supuestos de la monogamia” (Aldana, 2017, p. 185), y se considera revolucionario en tanto logra desafiar el componente primario de la familia nuclear, tal y como se le conoce hoy en día.

Swinging. También conocido en español como intercambio de pareja, puede ser definido como “una práctica en la que parejas heterosexuales estables mantienen relaciones sexuales con otras parejas o personas solas (solteros) en compañía y con el consentimiento de la pareja” (Silvério, 2014, p.113).

Esta actividad sexual que se experimenta en pareja tiene como característica primordial la separación entre lo afectivo y lo sexual, lo que propicia que los swingers (practicantes) se consideren libres sexualmente, pero tengan exclusividad afectiva con su pareja.

Ahora bien, el desafío que supone estar en pareja y realizar esta práctica sexual es que es un tema muy poco mencionado e investigado en la mayoría de las sociedades occidentales al ser mal visto o considerado como tabú, al punto que, hasta los mismos

swingers tienden a ocultarlo por temor al escrutinio público porque “no encajan en los estándares sexuales y matrimoniales de las sociedades occidentales al desafiar la monogamia, uno de los pilares centrales del modelo cristiano de matrimonio” (Silvério, 2014, p.113).

Conjuntamente, el intercambio de pareja puede traer consigo conflictos dentro de la pareja si esta no establece límites ni se compromete con el cumplimiento de los acuerdos internos (que se puede hacer, qué no y hasta qué punto).

En este sentido, pretender que una relación sexual vaya a estar liberada de una conexión emocional es, sin duda, el mayor desafío para una pareja swinger. Esto porque, tradicionalmente se inculca en las personas que el tener relaciones sexuales es un acto de amor que se tiene hacia otra considerada especial. Aprendizaje que se arraiga y complica el aceptar que se puede tener sexo sin algún sentimiento o compromiso afectivo por la otra persona y, por ende, el poder separarlos.

Parejas con mascotas, pero sin hijos o el miembro no humano.

Como se mencionó al inicio de este apartado, los cambios sociales producidos en las últimas décadas también han transformado la forma en que las personas conciben las relaciones afectivas, no solo con otros seres humanos sino igualmente con las mascotas u otros animales de compañía. Al punto que, “en la mayor parte de las culturas modernas las mascotas se han vuelto una característica siempre presente en la vida familiar” (Serpell y Paul, 2011, como se citó en Díaz y Rodríguez, 2019, p. 50); siendo consideradas por alrededor del 90% de las personas como miembros de sus familias (Cohen, 2002).

Las personas no solo permiten que estos animales residan o convivan en sus hogares y se refieren a ellos como miembros de su familia, sino que además buscan activamente mantener esta relación y realizan considerables esfuerzos emocionales y financieros para procurar dicha relación.

Por ello, es importante comprender que la integración de un nuevo miembro a la dinámica familiar implica que este debe adaptarse a ciertas normas o pautas de convivencia, así como el antiguo sistema debe modificarse y configurarse para incluir al nuevo miembro, ya sea humano o animal (Díaz y Rodríguez, 2019). Paredes y Denys (2021) concuerdan con lo anterior y concluyen que “las mascotas influyen de manera directa en la modificación y articulación de la dinámica familiar” (p. 29).

En este aspecto, Power (2008) estudió la manera en que los perros logran incorporarse a las familias y planteó la noción de una familia humano-perro, o familia más que humana, la cual sustenta en una doble tendencia:

a) de adecuación de los perros hacia las expectativas humanas de comportamientos apropiados para la familia y el hogar; y b) de la familia ampliada por los esfuerzos de los participantes para incluir a los perros en las rutinas y prácticas diarias, sumado al carácter único y la agencia de los perros como organizadores activos de la forma de la familia en el día a día (como se citó en Díaz, 2002, p. 85).

Específicamente hablando del caso de las parejas formadas por adultos tempranos o jóvenes -variable abordada en esta investigación-, “el apego a las mascotas durante este momento es particularmente alto” (Albert y Bulcroft, 1988, como se citó en Díaz, 2015, p. 87) ya que los animales asumen un rol particular: el de hijo.

Las parejas jóvenes eligen criar mascotas en lugar de hijos o lo hacen antes de tenerlos, permitiéndose así ir desarrollando habilidades para ofrecer cuidados y poder hacerse responsable por otro ser.

En adición a esto, las mascotas proveen a sus cuidadores la sensación de ser necesitados, de modo similar a como los niños necesitan a sus padres, y esto contribuye a que las mascotas adopten dicho rol. Asimismo, las mascotas desempeñan una función de apoyo emocional hacia los miembros de la pareja. Ejemplo de ello, es que “la presencia de una mascota es más efectiva que la de un cónyuge para disminuir los efectos cardiovasculares del estrés” (Allen et al., 2002, p. 737). Es decir, no solo pueden satisfacer algunas de las necesidades que las relaciones humanas hacen, sino que también ofrecen otras ventajas como la consistencia y presencia sin juicios que los humanos no pueden proveer. Lo cual, hace que la tendencia a preferir mascotas como compañía o como miembros no humanos de la familia pueda ser valorada como una opción rentable y asequible para los adultos tempranos.

Parejas sin hijos que apoyan a menores cercanos a ellos.

Al igual que las parejas sin hijos que optan por criar a una mascota o animal de compañía, existen parejas que deciden responsabilizarse emocional, económica y moralmente de algún familiar cercano menor de edad.

Este reciente fenómeno, se vislumbra con mayor intensidad en parejas sin compromisos financieros fijos, como lo es la crianza de un hijo propio; y con la libertad de hacer uso de su tiempo y recursos para “adoptar” moralmente a un infante, que normalmente suele ser consanguíneo (sobrinos, por ejemplo).

En otras palabras, no se contraen obligaciones legales como en el caso de una adopción, pero la pareja adquiere voluntariamente un compromiso moral y económico hacia el menor; pudiendo colaborar con los padres del niño para pagar cursos, actividades extracurriculares, consultas médicas, pasar vacaciones juntos, hacerse cargo cuando están enfermos, etcétera.

Ahora bien, es importante precisar que la situación aquí planteada aún no ha sido estudiada por la comunidad científica por lo que no se le ha asignado un nombre específico a este fenómeno y se desconocen las causas o motivos que pudieran llevar a las parejas a asumir dicha responsabilidad, y qué necesidades emocionales se podrían estar satisfaciendo con esto.

2.2.10. El rol del Psicólogo en la relación de pareja

El profesional de la Psicología juega un papel protagónico para dar visibilidad, sensibilizar y concientizar a la población en general sobre temas relacionados a la convivencia en pareja y todo lo que esto implica. Así como en la intervención psicológica orientada a la resolución de conflictos entre sus miembros.

Por consiguiente, se presenta de forma general algunas acciones que el psicólogo lleva a cabo para contribuir con lo antes mencionado; pero dejando claro que, el repertorio de actuación de este, tan solo en las relaciones de pareja, es vasto y puede cambiar conforme al objetivo profesional que se tenga y a los rasgos específicos de la problemática que se aborde.

- Promoción de la salud mental y psicoeducación sobre temas asociados a la pareja por medio de las redes sociales o mediante la participación en medios de comunicación (radio y televisión).
- Elaboración y publicación de artículos de divulgación para dar a conocer las principales causas de conflictos entre las parejas, las problemáticas más usuales en este tipo de relación, estrategias de resolución de conflictos, entre otros.
- Planificación y desarrollo de pláticas, conferencias y talleres centrados en el tema, y abiertos al público en general.
- Continua formación sobre el tema (participación en seminarios, congresos, etc.)
- Investigación activa sobre el tema.
- Abordaje del tema con los psicólogos en formación.
- Implementación de acciones preventivas desde la etapa del noviazgo.
- Intervención psicoterapéutica individualizada o especializada en la pareja (terapia de pareja) con el objetivo de propiciar las condiciones y herramientas necesarias para que los dos miembros de la pareja puedan escucharse, comunicarse, afrontar dificultades y necesidades (tanto individuales como interpersonales) que alteren su funcionamiento y bienestar.

Específicamente hablando de la terapia de pareja, el psicoterapeuta debe primero detectar el problema, el cual rara vez es el motivo de consulta inicial. Esto debido a que en una relación se establece dinámicas que no

siempre son fáciles de detectar y que además contribuyen a generar el problema o lo alimenta. Luego de la detección, el psicólogo cumple la función de mediador o arbitro para que la pareja restablezca los canales de comunicación promoviendo una actitud más comprensiva y empática en cada uno de los integrantes.

Una vez identificado el eje central del conflicto el psicoterapeuta trabaja para que ambas partes puedan asumir una actitud más flexiva, abierta y consciente con respecto a la crisis que atraviesa la relación, incitando a la pareja a reflexionar sobre las responsabilidades derivadas de cada miembro y el repertorio de opciones que pueden emplear para enriquecer, mejorar o sanar la relación antes de considerar una separación.

2.3. Etapa del Desarrollo: Adultez Emergente y Temprana

Como sugiere Papalia y Martorell (2017) “La división del ciclo vital en etapas es un constructo social: un concepto o práctica que parecería natural y obvia para quienes la aprueban, pero que en realidad es una invención de una cultura o sociedad particulares” (p. 5), haciendo referencia a que la cultura en la que se desenvuelve la persona será la que defina a qué edad o qué suceso vital marcará la pauta para iniciar o terminar cada una de sus etapas de desarrollo.

No existe un momento específico y objetivo en el que niño se convierta en adulto ni en que un joven se haga viejo, ya que conceptos como la niñez, adolescencia y la adultez varían en las distintas culturas.

Papalia y Martorell (2017) sostienen que: Los científicos del desarrollo estudian tres ámbitos, o aspectos, principales: físico, cognoscitivo y psicosocial. El crecimiento del cuerpo y del cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras, y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento, y creatividad conforman el desarrollo cognoscitivo. Las emociones, personalidad y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial (p. 4).

Por supuesto, se debe tener en cuenta que algunos expertos como Delgado (2015) presentan a dichos ámbitos como: “desarrollo biológico, desarrollo cognitivo y desarrollo socioemocional” (p. 269).

Pese a estas variaciones terminológicas, lo realmente importante a destacar es que los tres ámbitos de desarrollo están interrelacionados entre sí, y esto provoca que cada aspecto afecte o influya en los demás.

Además, “los cambios en estas tres esferas son tanto de tipo cuantitativo (cantidad y nivel de las capacidades que el individuo ha adquirido o tiene posibilidad de adquirir en determinado momento del desarrollo) como cualitativo (calidad de las capacidades adquiridas)” (Delgado, 2015, p. 269).

Conjuntamente, Papalia y Martorell (2017) sostienen que: El desarrollo puede ser positivo (por ejemplo, aprender a ir al baño o inscribirse en un curso universitario luego de retirarse) o negativo (por ejemplo, volver a mojar la cama luego de un evento traumático o aislarse luego de retirarse). (p. 3).

Lo cual sugiere que, aunque se produzca este proceso universal en todos los seres humanos, también existirán factores que pueden influir en desarrollo. Tales como: la

maduración del cerebro y del organismo en sí; el ambiente en el que se desenvuelve (familia, comunidad, sociedad, etc.); las diferencias o características individuales (el sexo, la edad, el nivel de salud, la inteligencia, la personalidad, etc.); y la carga genética o herencia (características heredadas de los progenitores). (Papalia y Martorell, 2017).

Así mismo, las etapas en que se divide el ciclo vital no serán las mismas en todas las culturas o sociedades. Estas dependerán de la conceptualización que la propia sociedad tenga sobre la niñez, la adolescencia o la vejez.

De acuerdo con el Portal académico del Colegio de Ciencias y Humanidades (s.f.):

Algunas sociedades dividen la vida en tres periodos (infancia, niñez y vida adulta) o sólo en dos (infancia y vida adulta). La forma en que los individuos de una sociedad contemplan el ciclo de la vida depende en gran parte de su sistema social y económico, por ejemplo: durante la Edad Media la infancia duraba hasta los 7 años; entonces el joven empezaba a trabajar con los adultos (p.1).

Sin embargo, en sociedades industriales occidentales, como Estados Unidos y México, por lo general se acepta una secuencia de ocho etapas.

Según Papalia y Martorell (2017) dichas etapas son: Etapa prenatal (concepción al nacimiento), infancia (nacimiento a tres años), niñez temprana (tres a 6 años), niñez media (seis a once años), adolescencia (11 a alrededor de 20 años), adultez temprana (20 a 40 años), adultez media (40 a 65 años) y adultez tardía (65 años en adelante). (pp. 6-7).

Incluso, se puede encontrar una etapa más: la adultez emergente. Propuesta en el año 2000 por Arnett.

2.3.2. Adulthood Emergent

La transición a la edad adulta viene determinada no tanto por la edad cronológica sino por los acontecimientos sociales y los retos a los que se enfrentan: finalización de los estudios, primer empleo, vida en pareja, matrimonio, paternidad, tareas de desarrollo que implican por parte del individuo alto grado de independencia y responsabilidad.

“En las sociedades industrializadas occidentales se ha producido un paulatino retroceso en la edad en que los jóvenes finalizan sus estudios, dejan el hogar parental, se integran al mercado laboral, se independizan económicamente y consideran conformar una familia” (Cohen, 2003, p. 657). Esto se debe a que, la cultura en donde se desarrollan estos individuos les permite postergar o retrasar el cumplimiento de estas consignas, y les abre panoramas más variados que los permitidos en épocas anteriores o en países menos desarrollados.

En consecuencia, dentro del ámbito de la Psicología Evolutiva o Psicología del Desarrollo, “la adultez emergente se propone como una nueva concepción del desarrollo para el período que va desde finales de la adolescencia hasta los veinte, con un enfoque en las edades de 18-25” (Arnett, 2000, p. 469) e incluso algunos otros autores como Papalia y Martorell (2017) añaden que dicho periodo puede ser ubicado “entre los 18 o 19 años hasta los 25 o 29 años” (p. 385).

Es decir, hace referencia al periodo de transición entre la adolescencia y la adultez temprana que suele encontrarse en países industrializados en donde ha quedado atrás la dependencia de la niñez y la adolescencia, pero aún no se han asumido responsabilidades consideradas propias de la adultez. Esto debido a que “los adultos emergentes no se ven a sí

mismos como adolescentes, pero muchos de ellos tampoco se ven a sí mismos por completo como adultos” (Arnett , 2000, p. 470).

No obstante, Papalia y Martorell (2017) advierten que “no todos los adultos tempranos del mundo comparten este proceso de exploración, el cual está ligado en gran medida al desarrollo en los países occidentales, en especial entre la gente joven de mayor poder adquisitivo” (p. 385).

Características de la Adulthood Emergente según Arnett. Para el psicólogo Arnett (2008, p. 13), quien propuso dicha etapa de transición, existen cinco características que distinguen la adultez emergente de otras edades.

La adultez emergente es:

1. La edad de las exploraciones de la identidad
2. La edad de la inestabilidad
3. La edad de centrarse en uno mismo
4. La edad de sentirse en medio
5. La edad de posibilidades

Siendo la edad de las exploraciones de identidad la característica más distintiva de este periodo por ser un periodo en donde las personas (adultos emergentes) exploran diversas posibilidades en diversos ámbitos de su vida como en el amor, la sexualidad o el trabajo, a la par que comienzan a realizar elecciones más concisas y duraderas. De modo que “conforme prueban esas posibilidades adquieren una identidad más definida, es decir, el conocimiento de quiénes son, cuáles son sus capacidades y limitaciones, cuáles son sus ideas y valores y qué lugar ocupan en la sociedad” (p. 14).

Por su parte, dichas exploraciones convierten a la adultez emergente en la edad de la inestabilidad porque a la medida que se exploran diferentes opciones y posibilidades, hay cambios relativamente continuos, haciendo que la vida de los adultos emergentes suela ser inestable.

También, la adultez emergente es considerada la edad de centrarse en sí mismo dado que durante estos años se centran en sí mismos mientras adquieren los conocimientos, habilidades y comprensión personal que necesitarán para la vida adulta. “La meta de centrarse en uno mismo es aprender a estar solo como una persona autosuficiente” (p. 14), pero los adultos emergentes no ven la autosuficiencia como un estado permanente sino como un paso inevitable antes de comprometerse con decisiones duraderas como las relaciones con otros, en el amor y el trabajo.

Otro rasgo distintivo de dicho periodo es que es la edad de sentirse en medio. La persona ya no se percibe a sí mismo como un adolescente, pero tampoco se considera plenamente adulto. La mayoría de los adultos emergentes tienen la percepción de estar transitando en el camino para convertirse en adulto, pero no serlo todavía.

Así mismo, es vista como la edad de las posibilidades por la tendencia a tener grandes expectativas sobre el futuro, debido gran parte de esto a que aún no se ha experimentado del todo la vida adulta real. “Durante la adultez emergente nadie imagina que el futuro les depara trabajos monótonos y sin porvenir, divorcios amargos e hijos decepcionantes e irrespetuosos” (p. 15).

La adultez emergente es una oportunidad para buscar su propia identidad o transformarse de tal modo que no se sientan hechos netamente a imagen de los padres, sino

que tomen sus propias decisiones acerca de la clase de personas que desean ser y en la forma en la que quieren vivir.

Arnett (2011) identificó cuatro creencias asociadas a los adultos emergentes, enfocadas a convertirse en una persona autosuficiente:

(1) Independencia y autonomía, que configuran los principales desafíos de esta etapa de la vida, vistas como prerrequisito para compromisos de largo plazo con los demás. Esto se ve reforzado por el mínimo control social e institucional que experimentan los adultos emergentes, porque no están obligados a seguir las reglas establecidas por otros; (2) Buscar una pareja amorosa que pueda cumplir con sus expectativas. Para ellos, el amor romántico es la base del matrimonio; (3) Búsqueda de una oportunidad laboral relacionada con sus intereses personales y de vida. Se esfuerzan por alcanzar el ideal de encontrar un trabajo que sea interesante y satisfactorio; (4) El disfrute y el ocio propio aparecen antes que asumir roles adultos y compromisos a largo plazo (p.15).

Desarrollo Físico. Durante este periodo se establecen los cimientos del funcionamiento físico de por vida.

La adultez emergente, más que la adolescencia, es el periodo en que el funcionamiento físico alcanza su nivel más alto. “Incluso después de que se alcanza la estatura máxima, sigue aumentando la densidad de los huesos y las mayores concentraciones de calcio se alcanzan en los veinte” (Tanner, 1971, p. 920). “Entre los 20 y los 25 años también alcanza su nivel más alto una medida de resistencia física llamada máxima obtención de oxígeno, que refleja la habilidad del cuerpo para tomar oxígeno y transportarlo a varios órganos” (Plowman et al., 1979, p. 517).

De modo similar, “la potencia cardiaca, la cantidad de sangre que fluye del corazón, alcanza su nivel máximo a los 25 años” (Lakatta, 1990, como se citó en Arnett, 2008, p. 40).

La adultez emergente es también “el periodo de la vida de menor susceptibilidad a las enfermedades” (Gans, 1990, p. 39). Los adultos emergentes ya no son vulnerables a las dolencias y enfermedades de la niñez, y con raras excepciones todavía no son vulnerables a enfermedades como el cáncer y la cardiopatía, cuyas tasas aumentan más adelante.

El sistema inmunológico es más eficiente durante esta época. En consecuencia, “entre los 18 y los 25 años las personas van poco al hospital y pasan menos días en cama” (Gans, 1990, p. 45).

Ahora bien, cada vez son más los riesgos de salud que pueden experimentar los adultos emergentes como consecuencia del estilo de vida moderno.

Para Papalia y Martorell (2017):

La salud puede verse influida por los genes, pero los factores culturales -la alimentación, si duermen lo suficiente, cuánta actividad física realizan, y si fuman o consumen alcohol o drogas- contribuyen de manera importante a alcanzar un estado de salud y bienestar (p. 386).

Además, “el periodo entre los 18 y los 25 años es el de mayor incidencia de ciertas enfermedades, lesiones y muertes accidentales” (Arnett, 2008, p. 41). Tan sólo en México, “la principal causa de muerte son los homicidios, seguido de los accidentes

automovilísticos, los suicidios y el COVID-19” (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021, p. 18).

En lo que respecta al estrés, aun con las experiencias por lo general positivas de la mayoría de los adultos emergentes, el ritmo de vida en esta etapa puede dar lugar a un aumento del mismo.

Es bien sabido que existen diferencias individuales en la forma en que cada persona maneja el estrés. En algunos casos, el estrés puede conllevar a los adultos emergentes a tratar de controlarlo por medio de conductas como fumar, consumir drogas o alcohol que ponen en riesgo la salud y tienen importantes consecuencias en la salud.

En adición a esto, “los universitarios estresados son más propensos a comer comida rápida o chatarra, a no hacer el ejercicio suficiente” (Hudd et al., 2000 citado en Papalia y Martonell, 2017, p. 389) y tienden a no dormir lo necesario o tener una mala calidad de sueño.

Como lo hace notar Arguello (2019): Al mantenerse continuamente en altos niveles de estrés, surge cambios en el bienestar fisiológico de las personas con respuestas físicas individuales, conductuales, y psicológicas, teniendo una estrecha relación con la calidad de sueño que se ve intervenida por los tiempos de estrés de los estudiantes. Siendo el sueño indispensable para el funcionamiento del organismo ya que interviene en el proceso de aprendizaje y memoria (p. 48).

Al mismo tiempo, se incrementa la incidencia de trastornos psicológicos, como la depresión, la esquizofrenia y los trastornos bipolares. Esto se explica porque la transición a la adultez emergente pone fin a los años de vida que han sido relativamente estructurados

(tanto por los padres como por las instituciones educativas). “La posibilidad de tomar decisiones importantes y elegir trayectorias diversas suele ser liberadora, pero la responsabilidad de no depender de otra persona y de mantenerse por sí solo puede ser abrumadora” (Schulenberg y Zarrett, 2006, como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 394).

Por lo general, “las mujeres jóvenes son más propensas a sufrir un episodio depresivo mayor, y esta diferencia se vuelve particularmente aguda después del inicio de la pubertad” (Wasserman, 2006, como se citó en Papalia y Martorell, 2007, p. 395).

Por si fuera poco, en esta etapa de transición en donde se busca la propia identidad a través de la exploración de opciones y diferentes posibilidades, “se suelen tener más parejas sexuales, pero tienen sexo con menos frecuencia, y el sexo casual es más común” (Papalia y Martorell, 2017, p. 396).

Desarrollo Cognoscitivo. A nivel mundial, los adultos emergentes enfrentan desafíos intelectuales como parte de la vida cotidiana por lo que cada vez son más las investigaciones enfocadas en comprender como se confrontan dichos retos -parte del desarrollo cognoscitivo-, después de la etapa de las operaciones formales³⁰.

Etapa propuesta por Piaget en la que “se suponía que los adultos podían desarrollar un pensamiento completamente abstracto y probar hipótesis formales” (Papalia y Martorell, 2017, p. 398), alcanzando así un óptimo desarrollo. Sin embargo, “investigadores neo-

³⁰ La etapa de las operaciones formales es la cuarta y última etapa del desarrollo cognoscitivo de Piaget. Se produce entre los 11 a 12 años en adelante, cuando el individuo empieza a pensar de una manera más racional y sistemática sobre los conceptos abstractos y situaciones hipotéticas. Culmina entre los 15 y 20 años.

piagetianos expandieron el trabajo de Piaget y consideran que el pensamiento formal no es el último estadio del desarrollo intelectual, proponiendo la existencia de operaciones postformales” (Krzemien et al., 2020, p. 249) y el “pensamiento reflexivo” (Dewey, 1989).

La fase del desarrollo denominada operaciones postformales o pensamiento posformal es considerada “la etapa superior de la cognición adulta y, por lo general, comienza en la adultez emergente” (Papalia y Martorell, 2017, p. 400).

De acuerdo con Labouvie-Vief (1982): El desarrollo cognoscitivo en la adultez emergente se distingue del pensamiento adolescente por un mayor reconocimiento e incorporación de las limitaciones prácticas al pensamiento lógico. Según este punto de vista, los adolescentes exageran el grado en que el pensamiento lógico será eficaz en la vida real. En contraste, la adultez emergente trae una mayor conciencia de cómo deben considerarse los factores sociales y los factores específicos de una situación al enfrentar la mayoría de los problemas de la vida (como se citó en Arnett, 2008, p. 73)

Esto se debe a que el pensamiento posformal es un tipo maduro de pensamiento que “se basa en la experiencia subjetiva, la intuición y la lógica; es útil para lidiar con la ambigüedad, la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso” (Papalia y Martorell, 2017, p. 400).

De la misma manera, el pensamiento reflexivo parece surgir “entre los 20 y 25 años” (Papalia y Martorell, 2017, p. 400), y es definido por Dewey (1989) como “el tipo de pensamiento que consiste en darle vueltas a un tema en la cabeza y tomárselo en serio con todas sus consecuencias” (p. 21). Es decir, “el examen activo, persistente y cuidadoso de

toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y las conclusiones a las que tiende” (p. 25).

Aunado a esto, el modelo de ciclo vital del desarrollo cognoscitivo propuesto por Schaie (1977-1978) basa en el cumplimiento de objetivos motivacionales a lo largo del ciclo vital que van respondiendo a las tres preguntas: ¿qué necesito saber?; ¿cómo debo usar mis conocimientos?; ¿por qué debería saber?

Bajo estas tres premisas, este autor propone siete etapas del desarrollo cognitivo: “1) etapa adquisitiva; 2) etapa de logro; 3) etapa de responsabilidad; 4) etapa ejecutiva; 5) etapa de reorganización; 6) etapa reintegrativa y 7) etapa de creación de legado” (como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 401).

De las anteriores, se destaca la etapa de logro (de los 19 o 21 años a los 30 o 31) que coincide con los periodos de adultez emergente y temprana, en donde, ya no se adquiere el conocimiento con el afán de tenerlo sin fin alguno; sino que es percibido como un medio o herramienta para alcanzar metas.

En cuanto a la inteligencia se refiere, destaca la teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg cuyo objetivo es explicar la inteligencia en términos de tres elementos o subteorías.

Citando a Prieto y Sternberg (1991):

a) la componencial, que se refiere a las relaciones entre la inteligencia y el mundo interno o mental del sujeto; b) lo experiencial, intenta entender la inteligencia en términos de las relaciones entre el individuo y su experiencia a lo largo de su vida y c) la contextual,

que considera la inteligencia en función de las relaciones del individuo con su modo externo o contexto (p.78).

Este último elemento, el conocimiento contextual, conforma la inteligencia práctica cuyo aspecto esencial es el conocimiento tácito³¹ o el sentido común que se va agudizando conforme los individuos transitan la adultez emergente hasta que se son plenamente adultos.

Asimismo, la inteligencia emocional permite a una persona aprovechar las emociones para lidiar de manera más eficaz con el contexto social, desempeñando así, un papel importante en la resolución exitosa de una situación imprevista o la búsqueda de un logro previamente establecido.

Ahora bien, con respecto a la educación y el trabajo, los adultos emergentes ingresan y egresan de la universidad durante este periodo, sometiéndolos de alguna forma a reajustes relativamente frecuentes.

No obstante, se sabe que independientemente a esos reajustes, “la universidad puede ser una época de descubrimiento intelectual y crecimiento personal, en especial en habilidades verbales y cuantitativas, pensamiento crítico y pensamiento moral” (Papalia y Martorell, 2017, p. 407) porque los estudiantes tienden a cambiar en respuesta a nuevas formas de pensamiento u opiniones que le son compartidas por sus compañeros, los docentes que proporcionan nuevos modelos y la cultura estudiantil en general.

³¹ Conocimiento tácito o conocimiento implícito, es un concepto creado por Polanyi. Puede definirse como aquel que se utiliza de forma intuitiva e inconsciente, y que se adquiere mediante la propia experiencia, caracterizándose por ser personal y contextual.

Desarrollo Psicosocial. Las decisiones personales que se toman en la adultez emergente (y en la adultez temprana) sientan gran parte de las bases que sostendrán a la persona durante el resto de la vida. No obstante, “factores como el género, capacidades académicas, primeras actitudes hacia la educación, la raza y el origen étnico, expectativas al final de la adolescencia y clase social” (Papalia y Martorell, 2017, p. 413) también pueden influenciar en el cómo se llegará a la adultez.

El desarrollo de la identidad en la adultez emergente puede tomar la forma de recentramiento. Término utilizado para Tanner (2006) para hacer referencia al “proceso de cambio hacia la identificación con la adultez, en donde se presentan cambios en la adquisición de responsabilidades, en la capacidad para tomar decisiones y en la independencia” (como se citó en Diego et al., 2022, p. 189). Además de ser considerado como la principal tarea psicosocial de adultez emergente, fungiendo como antesala del ingreso a la adultez temprana.

Dicho proceso está compuesto por tres etapas:

Etapa 1: Al inicio de la adultez emergente la persona presenta dependencia con la familia de origen, pero se inicia la búsqueda por la autoconfianza y autonomía.

Etapa 2: Se da durante la adultez emergente, aunque la persona sigue vinculado a su origen y posiblemente, siga siendo dependiente económicamente, ya no está adherido completamente en su familia. Del mismo modo, comienza a explorar diversas áreas y posteriormente busca formar compromisos y recursos para lograr su estabilidad.

Etapa 3: Cerca de los 30 años la persona pasa a la adultez temprana, logra la independencia de la familia y encuentra estabilidad económica y social, con un trabajo estable y posiblemente con pareja e hijos.

En cuanto al tema de la personalidad, existen cuatro principales enfoques: modelos de etapas normativas, modelos del momento de eventos, modelo de rasgos y modelos tipológicos. Estos cuatro puntos de vista estudian aspectos diferentes sobre el desarrollo de la personalidad adulta, plantean diferentes cuestiones sobre la misma y, por lo general, aplican métodos particulares.

Los modelos de etapas normativas “establecen que los adultos siguen una secuencia básica de cambios psicosociales relacionados con la edad” (Papalia y Martorell, 2017, p. 417). Estos cambios son normativos en el sentido de que parecen darse comúnmente en una población en un periodo específico, por lo que, hay que tener en mente que lo considerado normativo en una sociedad depende precisamente de las expectativas culturales del momento en que deben presentarse cada uno de los eventos de la vida.

Un modelo de etapas normativas es el desarrollo psicosocial de Erikson³².

En este modelo, la crisis normativa de la adultez emergente y la adultez temprana corresponde a la sexta etapa: intimidad vs. aislamiento.

³² Modelo que propone la existencia de 8 estadios psicosociales que definen el grado de maduración de los individuos y que presentan una serie de características distintivas, todas ellas definidas según la perspectiva psicodinámica propia de Erikson.

Como plantea Bordinon (2005):

La intimidad es la fuerza sintónica que lleva a la persona a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El reverso de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos (p.57).

Así pues, la forma de relacionarse con otras personas se modifica, el individuo empieza a priorizar relaciones más íntimas que ofrezcan y requieran de un compromiso recíproco; siendo la resolución de esta etapa “la virtud del amor: la devoción mutua entre parejas que decidieron compartir su vida, tener hijos y ayudar a éstos a lograr un desarrollo sano” (Papalia y Martorell, 2017, p. 418).

En contraste al modelo anterior, el modelo del momento de los eventos de Neugarten et al. (1965) sostiene que el curso del desarrollo de la personalidad depende del momento en que ocurren ciertos eventos en la vida de las personas y no da tanta relevancia a la edad.

En el presente modelo, los eventos normativos de la vida (también llamados eventos normativos de la edad son “experiencias comunes de la vida que ocurren en las épocas acostumbradas” (Papalia y Martorell, 2017, p. 419) Según esto, las personas son conscientes de las normas y las expectativas vigentes en su cultura acerca del momento oportuno para ciertos acontecimientos, tales como: el ingreso a la universidad, el matrimonio, el nacimiento del primer hijo, entre otros.

Como consecuencia, “si los eventos se presentan a tiempo, el desarrollo avanza de manera uniforme. En caso contrario, sobreviene el estrés como resultado de un evento inesperado, un evento a destiempo o de que no se presente un acontecimiento” (Papalia y Martorell, 2017, p. 419).

Un ejemplo de estos eventos normativos en la cultura mexicana es que se espera que el ingreso a la universidad sea entre los 18 o 19 años; tenga una duración promedio de 3 o 4 años y se egrese de la misma a los 22 o 23 años.

Por otro lado, existen los modelos de rasgos que “se enfocan en los rasgos o atributos emocionales, temperamentales, conductuales y mentales” (Papalia y Martorell, 2017, p. 420) entre los que destaca el modelo de los cinco factores de personalidad.

Este modelo, desarrollado por Costa y McCrae, postula que “la estructura básica de la personalidad estaría compuesta por cinco grandes factores de orden superior (rasgos de personalidad) y diversas facetas de personalidad de bajo nivel” (Bouchard & Loehlin, 2001, como se citó en Cupani et al., 2013, p. 71). Estos son: Neuroticismo (N), Extraversión (E), Fanqueza (F), Escrupulosidad (E) y Agradabilidad(A).

Cada rasgo de personalidad cuenta con distintas facetas relacionadas a él.

Como lo hacen notar Costa y McCrae (1980): El neuroticismo es un conjunto de seis rasgos o facetas, que indican inestabilidad emocional: ansiedad, hostilidad, depresión, autoconciencia, impulsividad y vulnerabilidad. La extroversión tiene también seis facetas: cordialidad, ánimo gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas. Las personas abiertas a la experiencia están dispuestas a probar nuevas cosas y adoptar nuevas ideas. Las personas escrupulosas hacen cosas: son competentes, ordenadas,

cumplidas, decididas y disciplinadas. Las personas con agradabilidad son fiables, francas, altruistas, obedientes, modestas e influenciables (como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 420).

Ahora bien, la relación de este modelo con la adultez emergente radica en términos de la tendencia al cambio de ciertos rasgos de personalidad ya que “las personas muestran una mayor confianza en sí mismas, calidez, autocontrol y estabilidad emocional con la edad; y estos cambios predominan en la edad adulta (20-40 años)” (Roberts y Mroczek, 2008, p. 32).

Por último, se aborda el modelo tipológico de Block y Block.

En este modelo, “el control del ego (CE) y la resiliencia del ego (RE) se conceptualizan como construcciones centrales de la personalidad para comprender la motivación, la emoción y el comportamiento” (Bock 1950 como se citó en Letzring et al., 2005, p. 396). La primera se define como una característica que refleja cómo los individuos logran adaptarse a la incertidumbre del ambiente y el contexto; la segunda se alude a la expresión y a la inhibición de los impulsos.

En adición, el modelo señala la existencia de tres tipos de personalidad: yo resiliente, sobrecontrolado y subcontrolado.

En palabras concretas, las personas con yo resiliente son confiadas y se adaptan bien al entorno o a las situaciones que se le presentan; mientras los subcontrolados son personas impulsivas y tercas que se distraen con facilidad; y los individuos sobrecontrolados son tímidos y ansiosos al punto en que tienden a guardarse lo que piensan para evitar conflictos. (Letzring et al., 2005).

Estos tipos de personalidad se presentan en los dos sexos, en todas las culturas y en todas las etapas de la vida. No obstante, en los periodos de adolescencia y adultez emergente pueden acentuarse debido a la naturaleza inestable de las mismas. Ejemplo de esto es que en dichas etapas la falta de control puede dar lugar a la creatividad y al ingenio - con el que se puede destacar en alguna área de interés- o a conductas antisociales - vandalismo, consumo de sustancias u alguna otra conducta de riesgo-.

2.3.3. Adultez Temprana

Sobreponiéndose al periodo de transición correspondiente a la adultez emergente, se encuentra la adultez temprana. Etapa que se desarrolla “desde los 20 a 40 años” (Papalia y Martorell, 2017, p. 7). No obstante, teniendo en cuenta la propuesta de Arnett, el presente apartado estará dedicado a cubrir las edades no contempladas en la adultez emergente. Es decir, el espacio entre los 26 a 40 años.

Desarrollo físico. En este periodo todavía el declive las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente.

Según Fernández (2012): La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad y luego viene una pérdida gradual de 10% entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas, un poco menos en los músculos de los brazos (p. 10).

Con respecto a los sentidos, Cornachione (2006) menciona que:

Ven y oyen de forma más nítida de los 20 a los 25 años, perdiendo gradualmente la agudeza visual y la capacidad de oír los tonos más agudos. El gusto, olfato y sensibilidad al dolor, tacto y temperatura son estables hasta los 45 o 50 años (p. 14).

En cuanto a conductas de riesgo, como el consumo del alcohol y drogas, mantienen una presencia importante en la adultez temprana. Tan solo el consumo de cualquier droga “alcanza su punto más alto entre los 18 a 34 años” (Comisión Nacional contra las Adicciones, 2021, p. 21).

Asimismo, la tasa de mortalidad por VIH más alta se ubica en el grupo de personas de 30 a 44 años. Información que, si bien es alarmante, se encuentra en octava posición como causa de muerte. En contraste con los homicidios y accidentes de tránsito que se ubican en primer y segundo lugar respectivamente, entre los 25 y 34 años.

No obstante, en el rango de edad de 35 a 44 años esto cambia: la muerte por VIH desciende al décimo lugar y primer lugar es ocupado por el COVID-19; seguido por homicidios y enfermedades del corazón.

En términos reproductivos Dunson et al. (2002) establecen que: La fertilidad de las mujeres comienza a declinar a finales de los 20 con disminuciones sustanciales a finales de los 30. La fertilidad de los hombres se ve menos afectada por la edad, pero muestra una disminución significativa a finales de los 30 años (p. 1399).

Desarrollo cognoscitivo. Este aspecto del desarrollo va de la mano con el ya planteado en la adultez emergente.

En la adultez temprana, el pensamiento reflexivo y el pensamiento posformal siguen progresando, y fungen como herramientas para afrontar situaciones o resolver un problema. En este punto los adultos tempranos tendrán un pensamiento adaptable y abierto a nuevas ideas, así como individualista pues podrá sustentar y confrontar sus pensamientos propios frente a los demás.

Relativo a la familia, la educación y el trabajo, “a los 25 o 26 años, la mayoría de los adultos emergentes y tempranos han dejado la casa de sus padres y trabajan o prosiguen con la formación avanzada” (Hamilton y Hamilton, 2006, como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 408); volviéndose la época en que la mayoría de las personas ingresa al mercado laboral y forja así un aspecto importante de su identidad, al lograr la independencia financiera y mostrar su habilidad para asumir responsabilidades de adulto.

Desarrollo psicosocial. La adultez temprana representa un momento decisivo en el ciclo vital en el que se materializan de manera paulatina los compromisos del adulto.

En concordancia con la tercera etapa del recentramiento³³, “el joven adulto puede estar estableciéndose en una carrera o con una pareja y vivir de manera independiente pero aún mantener lazos cercanos con su padres o familia de origen” (Papalia y Martorell, 2017, p. 415).

Alusivo a la personalidad y los enfoques de su desarrollo ya descritos en la adultez emergente, se mencionan a continuación aspectos relevantes de las mismas.

³³ Para más información diríjase a la página 124.

La sexta etapa del desarrollo psicosocial de Erickson sigue siendo la crisis normativa de este periodo. Basándose en sus aportaciones otros investigadores determinaron tareas que deben completarse para lograr una sana adaptación a cada etapa de la vida. “Entre las tareas del desarrollo de los adultos tempranos se encuentran: dejar la casa, trabajar o prestar servicio militar; cultivar nuevas amistades más íntimas y relaciones románticas, y desarrollar un yo independiente y seguro” (Scharf et al., 2004, como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 419).

Haciendo una revisión al modelo del momento de los eventos, Arnett (2010) añade:

Los jóvenes asumen roles adultos de trabajo estable, matrimonio y paternidad más tarde ahora que en el pasado, lo que lleva a muchas personas mayores a verlos como "tardíos" o egoístas, y las nuevas características de esta nueva vida son frecuentemente mal entendidos y malinterpretados (p. 89).

Ejemplo de ello es que tan solo en México, la edad promedio para casarse ha aumentado con el paso del tiempo. En los hombres cambió de 29.4 años en 2012 a 33.4 en 2021 y en las mujeres paso de 26.6 años en 2012 a 30.5 en 2021 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022). Una clara muestra de eventos cuyo tiempo de aparición ha cambiado.

Por otro lado, basados en el modelo de cinco factores Roberts y Mroczek (2008) aportaron lo siguiente:

Los rasgos cambiaron de manera más marcada en la adultez temprana que en otro periodo, pero en una dirección siempre positiva y en particular con grandes incrementos en

el dominio social (asertividad, una faceta de la extroversión), escrupulosidad y estabilidad emocional (p. 34).

Con todo lo anterior, se puede corroborar que el desarrollo de las relaciones íntimas ya sea de amistad o románticas, es una tarea crucial de la adultez temprana. “Sin importar si son virtuales o no, las amistades en la adultez temprana se centran en el trabajo y las actividades como padres y en compartir confidencias y consejos” (Papalia y Martorell, 2017, p. 413).

Respecto al amor, Sternberg (1986) presentó la teoría triangular del amor, construida a través de la descomposición de este sentimiento en tres elementos: “la intimidad, la pasión, y la decisión/compromiso” (p. 120). La intimidad es caracterizada por la conexión y el sentimiento de proximidad. La pasión es el componente responsable por la atracción física y sexual, y la decisión o compromiso se refiere a la certeza de amar y ser amado y las ganas de mantener la relación a largo plazo.

Asociado a las relaciones íntimas de los adultos tempranos, se advierten los siguientes estilos de vida dentro y fuera del matrimonio:

- La vida de soltero. México, al igual que la mayoría de los países alrededor del mundo, se acerca cada vez más a ser un país mayoritariamente de población soltera.

De acuerdo con cifras del Censo de Población y Vivienda 2020 realizado por el INEGI, 34.2% de los habitantes son solteros, sólo 1.2% menos que la población casada.

La modificación de esta situación podría encontrarse en el segmento poblacional de mujeres solteras de entre 20 y 24 años, quienes representan más de 50%, lo que refleja un cambio en su estatus social.

En la actualidad, son más las mujeres que se mantienen y existen menos presiones sobre el matrimonio; o sea, ya no solo cumple el papel tradicional (esposa o cónyuge y madre), sino que además posee la posibilidad cumplir con otros roles.

Específicamente hablando de los adultos tempranos, “algunos están solteros porque no han encontrado la pareja correcta; pero otros eligen estar solteros” (Papalia y Martorell, 2017, p. 425). Al mismo tiempo, “muchos solteros están posponiendo el matrimonio y la paternidad debido a la inestabilidad económica” (Want y Morin, 2009, como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 425) o por un fuerte deseo de superación personal.

Algunos quieren seguir instruyéndose; otros prefieren este estilo porque les parece estimulante ya que en él pueden disfrutar y centrarse en sus intereses, y unos más eligen este estilo de vida dado que están posponiendo o evitando el matrimonio.

- Unión libre o cohabitación. La cohabitación es una modalidad de unión diferente al matrimonio cada vez más habitual. “Su aumento en las últimas décadas refleja la naturaleza exploratoria de la adultez emergente en la tendencia a posponer el matrimonio” (Papalia y Martorell, 2017, p. 427).

Solamente en México, el porcentaje de población en unión libre o cohabitación se incrementó en 3.9 puntos porcentuales respecto a 2010, pasando de 14.4. a 18.3 en 2020. (INEGI, 2020).

Según Herrera (2006), la cohabitación tiene un doble significado para los jóvenes: por un lado, es concebida como una etapa de prueba, que puede conducir finalmente a matrimonios más estables. Por otra parte, la cohabitación puede constituirse en una experiencia de más largo plazo, como alternativa al matrimonio (pp. 58-59).

Este estilo de vida puede ser producto de una decisión razonada de los adultos tempranos, especialmente entre aquellos que estiman poco el matrimonio y prefieren la convivencia. Sin embargo, no toda experiencia de cohabitación responde necesariamente a una decisión razonada. “En algunos casos el estado de cohabitación es una situación en cierta medida impuesta a los jóvenes, por ejemplo: cuando se tienen hijos no deseados y mientras no se tengan los recursos económicos como para independizarse de los padres” (Herrera, 2006, p. 60).

- **Matrimonio.** En gran parte de las sociedades, el matrimonio es percibido como la mejor forma de mantener y proteger a los hijos. Hecho que se puede ratificar al menos en la población mexicana, si se contrasta el 35.4 % con los porcentajes de soltería y cohabitación previamente expuestos. Esto no implica precisamente que el número de matrimonios siga en alta ya que, por el contrario, este presenta una reducción considerable en los últimos años. El porcentaje de población casada tuvo un decremento de 5.1 puntos

porcentuales respecto a 2010 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020). Dicho suceso puede ser causado por cambios demográficos y económicos significativos.

Papalia y Martorell (2017) exclaman:

Es más probable que los cohortes más recientes de mujeres jóvenes hayan alcanzado un nivel educativo más alto que las generaciones previas y en general disfrutaran de mayor éxito económico la cual alteró la dinámica del matrimonio para muchas parejas (p. 428).

En cuanto a la percepción sobre el matrimonio, en lugar de considerarlo como un paso inevitable rumbo a la adultez, como antiguamente se creía, los adultos tempranos de hoy en día creen que para casarse primero hay que ser realmente adulto y sentirse listo para tomar dicha responsabilidad.

2.4. Municipio de Coatzacoalcos

2.4.2. Origen del Nombre Coatzacoalcos

Existen diversas leyendas y significados del nombre Coatzacoalcos. La más conocida, hace referencia a que el nombre de la ciudad se debe a que, en el año 947, Quetzalcóatl³⁴, llegó al puerto de la ahora conocida ciudad de Coatzacoalcos y abordo de una balsa navegó a través del río hasta perderse en el horizonte bajo el juramento de regresar un día.

Por ello, tal y como se menciona en el sitio oficial del H. Ayuntamiento de Coatzacoalcos (s.f.): Para algunos, significa: Coatl = culebra, tzacualli = bolsa o lugar

³⁴ Deidad cuyo nombre traducido significa serpiente emplumada.

donde se encierra o se guarda algo y Co = lugar. Lugar donde se esconde la serpiente. Otros consideran que la raíz del nombre es Cuetzal = Quetzal y Coatl = culebra, con la partícula Co = lugar, cambiando el significado a “Lugar de Quetzalcóatl” (párrs. 1-2).

Siendo el primer significado, lugar donde se esconde la serpiente, el más aceptado.

2.4.3. Localización Geográfica

Coatzacoalcos es una ciudad y puerto costero ubicado al sur del estado de Veracruz, junto al río con el que comparte el mismo nombre.

Limita al norte con el Golfo de México, al sur con Nanchital, Cosoleacaque, Ixhuatlán y Moloacán, al este con Agua Dulce, y al oeste con Pajapan.

2.4.4. Clima y Orografía

Clima. La Ciudad de Coatzacoalcos presenta un clima tropical húmedo, con temperaturas máximas que pueden llegar a superar los 35° C. a la sombra y mínimas hasta de 16° C. Aunque el rango de temperatura se sitúa entre los 24 y los 28 °C.

Orografía. El Puerto y Ciudad de Coatzacoalcos se encuentra en una llanura tropical, con áreas de selva baja inundable, pantanos y dunas sobre la arena marina. “La parte occidental de Coatzacoalcos, situada sobre la margen izquierda del río, es llamada Isla Juliana y sus suelos son arenosos en la superficie, localizándose una capa impermeable a profundidades que no exceden los 15 m.” (H. Ayuntamiento de Coatzacoalcos, Ver., s.f.).

Dicha capa impermeable tiene como función almacenar mantos acuíferos poco profundos, en zonas donde las lomas y dunas descienden hacia las áreas de pantano.

2.4.5. Población de Coatzacoalcos

Según la cifra reportada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021) en el 2020: “la población total del municipio de Coatzacoalcos, Ver. corresponde a 310,698 habitantes (48% hombres y 52% mujeres)”.

No obstante, la Secretaría Gobernación (SEGOB) y el Consejo Nacional de Población (CONAPO) publicaron en 2019, el análisis de los resultados de las proyecciones de la población de los municipios de México, para el periodo 2015-2030. En la cual se estima que “para finales del 2019, el total poblacional será de aproximadamente 337,532 habitantes”. Por lo que, se puede inferir que para el presente año 2020, ese monto ya haya sido superado.

2.4.6. Breve historia del Municipio de Coatzacoalcos

Gracias a los restos encontrados en distintas zonas de lo que actualmente es la Cuidad de Coatzacoalcos, es bien sabido que los primeros pobladores de esta región fueron de origen Olmeca.

Tiempo después, esta área también fue habitada por los antiguos mexicas; y fue el paso de migraciones desde la época Olmeca.

Tal como es mencionado en el sitio oficial [Coatzacoalcos.gob.mx.](http://Coatzacoalcos.gob.mx), a cargo del H. Ayuntamiento de Coatzacoalcos (s.f.):

El antecedente de la población actual fue un astillero naval de la Corona española instalado el 3 de febrero de 1731 en el que se construyeron varios navíos de guerra.

Sin embargo, la fundación del Coatzacoalcos moderno se ubica en los primeros años del siglo XIX.

La tradición oral habla del año 1519, en el que Hernán Cortés dio la orden de fundar una villa en la ribera derecha del río Coatzacoalcos, para lo cual comisiona al capitán Juan Velásquez de León, quien lo hizo el lunes siguiente a la pascua del Espíritu Santo, poniéndole como nombre: Villa del Espíritu Santo.

Fue el 14 de diciembre de 1881 que, por decreto del Gobernador de Veracruz, Apolinar Castillo, se concedió a Coatzacoalcos junto con la congregación de Tonalá la dispensa para constituirse como municipio libre, determinando que la tercera semana de enero de 1882 se llevarían a cabo las elecciones para el cabildo municipal, que entró en operaciones ese mes, siendo presidente Ambrosio Solorza; suplente Ausencio Ney; síndico Fernando Venero y regidor Sóstenes Vargas. Pero por alguna razón que se desconoce, quien fungió como alcalde fue Ausencio Ney.

Aunado a esto, Coatzacoalcos sufrió un cambio de nombre el 3 julio de 1900 en que el Gobernador Teodoro A. Dehesa decreta designar esta como la Villa de Puerto México, llevando la población este nombre hasta el 8 de diciembre de 1936 en que el Gobernador Miguel Alemán establece que el nombre de la ciudad regresara a ser Coatzacoalcos.

De igual forma, es importante señalar que el 1 de enero de 1907 el presidente Porfirio Díaz inaugura el Ferrocarril del Istmo y los puertos de Coatzacoalcos y Salina Cruz.

Capítulo 3. Metodología

3.1. Enfoque

El presente trabajo fue desarrollado dentro del enfoque cuantitativo. De acuerdo con Gómez (2006) dicho enfoque: Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (p. 60).

Se adoptó este enfoque debido al interés aquí exhibido por: conocer cuántas personas presentan Dependencia Emocional Pasiva; saber las características de la población desde un punto cuantificable, y hacer uso de gráficos para la presentación de los datos arrojados.

3.2. Tipo de Estudio

En esta investigación se decidió realizar un estudio de tipo descriptivo. Esto porque “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, et al., 2014, pág. 92). Dado que, se pretende medir y recoger información para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés (en este caso, la Dependencia Emocional Pasiva) en una muestra específica de mujeres.

3.3. Población

Según Levin y Rubín (1996), una población “es el conjunto de todos los elementos que se estudian y acerca de los cuales se intenta sacar conclusiones” (p. 135).

La población objetivo de esta investigación fueron mujeres residentes de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, con edades referidas entre los 18 a 30 años. Las cuales se encuentren en una relación de concubinato (unión libre o cohabitación).

Según los datos reportados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el Censo de Población y Vivienda 2020, la población en Coatzacoalcos fue de 310,698 habitantes (48% hombres y 52% mujeres). Es decir, Coatzacoalcos cuenta con una población de 161,559 mujeres. De las cuales 86,197 pertenecen a la población femenina de 18 años en adelante.

No obstante, se desconoce el dato específico sobre mujeres en relación de concubinato y mujeres entre 18 y 30 años.

3.3.1. Muestra

De acuerdo con Hernández, et al. (2014) “La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población” (p. 173).

Dicho subgrupo de la población de interés está constituido por 30 mujeres con un promedio de edad de 24.93 años, que se encuentran en una relación de concubinato y son residentes de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

Cabe señalar que, la muestra quedó representada por esta cantidad de participantes debido a las dificultades presentadas al investigador para encontrar a mujeres que cumplieran plenamente con las características establecidas para esta investigación.

1.3.1.1. Tipo de Muestreo.

Para fines de esta investigación, se empleó un muestreo de tipo intencional (también conocido como discrecional o por juicio del investigador).

Según Otzen y Manterola (2017), la técnica de muestreo intencional “permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos. Se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña” (p. 230).

De tal forma que, los miembros de la muestra se eligieron sólo sobre la base del conocimiento y el juicio del investigador.

La selección de la muestra implicó la cuidadosa elección de cada individuo, tomando como filtros para ello que los participantes cumplieran con el sexo (femenino), la edad (18 a 30 años) y el estado civil señalado (concubinato).

3.4. Instrumento de Recolección de Datos

El instrumento para la recolección de datos utilizado en la presente investigación fue un cuestionario. Tamayo (2008), considera que esta técnica de recolección de datos “contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio” (p. 124).

Particularmente hablando, el instrumento empleado fue el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva en una muestra mexicana.

Este fue creado por los psicólogos Alondra Méndez, María Favila, Alejandra Valencia y Rolando Díaz-Loving en 2012. Está conformado por diez reactivos y cuenta con una escala de respuesta tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (1 = totalmente desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = totalmente de acuerdo), con el objetivo de que las participantes elijan la opción que mejor describiera su situación dentro de su relación de pareja. Este cuestionario tiene una varianza de 62.58% y una consistencia interna de 0.90. Tal cual los autores refieren.

Así mismo, se compone de dos factores:

Factor 1. Ansiedad por separación. Está compuesto por los reactivos: si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tengo por estar con ella (reactivo 2), si tengo planes y mi pareja aparece los cambio por estar con ella (reactivo 3), cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío (reactivo 4), me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja (reactivo 7), cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme (reactivo 8), cuando mi pareja debe ausentarse por unos días me siento angustiado (reactivo 9), no tolero la soledad (reactivo 10).

Factor 2. Expresiones límite. Esta dimensión está compuesta por los reactivos: me divierto solo cuando estoy con mi pareja (reactivo 1), soy capaz de hacer cosas temerarias hasta arriesgar mi vida por conservar el amor del otro (reactivo 5), me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o que regrese a mi lado (reactivo 6).

La calificación del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) se determina a partir de los siguientes criterios (Méndez, et al., 2012):

- Personas que califiquen con menos o igual a 15 puntos no se les atribuye Dependencia Emocional (DE).
- Personas que califiquen de 16 a 24 puntos se les atribuye rasgos de Dependencia Emocional (DE).
- Personas que califiquen de 25 a 40 puntos se les atribuye Dependencia Emocional (DE).

Se decidió aplicar este cuestionario, pese a la existencia de otros instrumentos para medir la Dependencia Emocional, dado que, el Cuestionario de Dependencia Emocional de Méndez, et al. está adaptado y validado para la población mexicana.

Cabe mencionar que es una adaptación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana de Lemos y Londoño (2006). Este, autoaplicable y conformado por 23 ítems, cada uno valorado en una escala Likert de seis puntos que va desde uno (Completamente falso de mí) hasta seis (Me describe perfectamente). Se construyó sobre la base teórica del Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck (Beck, et al., 1995) tomando en cuenta el constructo de Perfil Cognitivo como un perfil distintivo que le es propio y específico a personas con Dependencia Emocional. En el que se consideran características psicológicas en función de las concepciones que la persona tiene de sí mismos y de los otros, la identificación de los estímulos que le son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales:

- Concepto de sí mismo: creencias sobre lo que es, piensa o como se describe a nivel cognitivo, emocional y social una persona. En el caso de la Dependencia Emocional nombra ideas de desvalimiento, susceptibilidad y poca valoración personal.
- Concepto de otros: creencias sobre lo que se piensa que es, a nivel cognitivo, emocional y social, el otro. Para el dependiente emocional implica ideas de sobrevaloración e idealización del otro.
- Amenazas: situaciones o eventos que generan estados emocionales perturbadores para el sujeto; en este caso refiere situaciones que nombren la posible ruptura de la relación o cualquier sensación de incomodidad del otro que pueda provocarla más adelante.
- Estrategias interpersonales: modo como los diversos tipos de personalidad se relacionan y actúan con otras personas y el modo como utilizan el espacio interpersonal.

Capítulo 4. Análisis de los datos

4.1. Tablas

Tabla 1

Análisis de los reactivos del Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva.

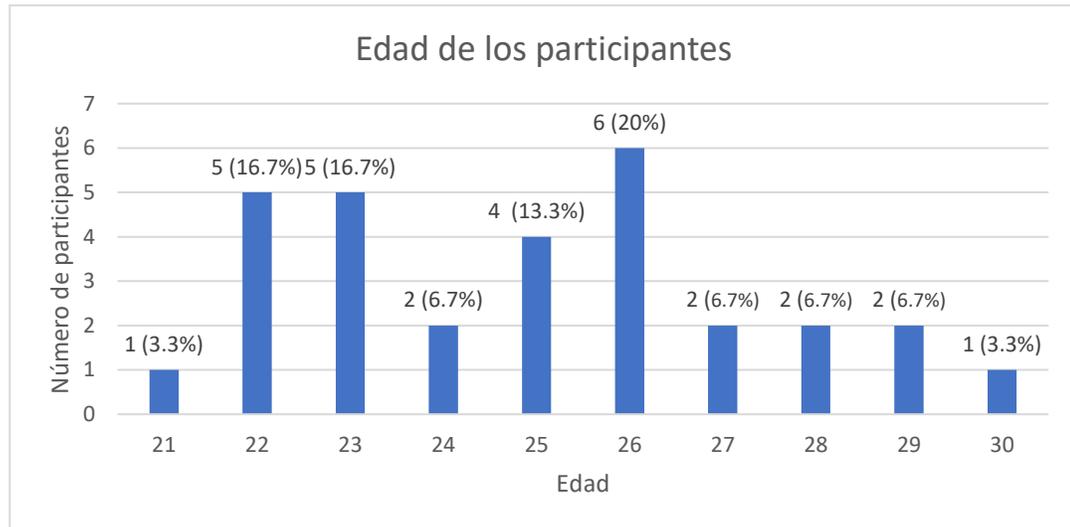
Reactivos	Porcentaje de la muestra que NO presenta respuestas críticas de Dependencia Emocional.	Porcentaje de la muestra que SÍ presenta características de Dependencia Emocional
1. Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja.	76.67%	23.33%
2. Si mi pareja me propone un programa, dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	66.67%	33.33%
3. Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo para estar con ella.	70%	30%
4. Cuando tengo una discusión con mi pareja, me siento vacío.	73.33%	26.67%
5. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.	96.67%	3.33%
6. Me he hecho daño físicamente con la intención de que mi pareja no me abandone o que regrese a mi lado.	96.67%	3.33%
7. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.	76.67%	23.33%
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	66.67%	33.33%
9. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.	56.67%	43.33%
10. No tolero la soledad.	63.33%	36.67%

Nota: Al realizar un análisis de los reactivos con respecto al porcentaje de mujeres que indicaron que la característica no se presentaba (Totalmente en desacuerdo y en desacuerdo), y del porcentaje de mujeres que reportaron que la característica si se presentaba (De acuerdo y Totalmente de acuerdo), se encontró que, si bien no se presentaron resultados significativos sobre la existencia de la Dependencia Emocional en la muestra, se puede observar cierta presencia del factor Ansiedad por separación en dichas mujeres. El cual está representado por los reactivos: 2. Si mi pareja me propone un programa, dejo todas las actividades que tenga para estar con ella; 3. Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo para estar con ella; 4. Cuando tengo una discusión con mi pareja, me siento vacío; 7. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja; 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme; 9. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado, y 10. No tolero la soledad.

4.2. Figuras

Figura 1

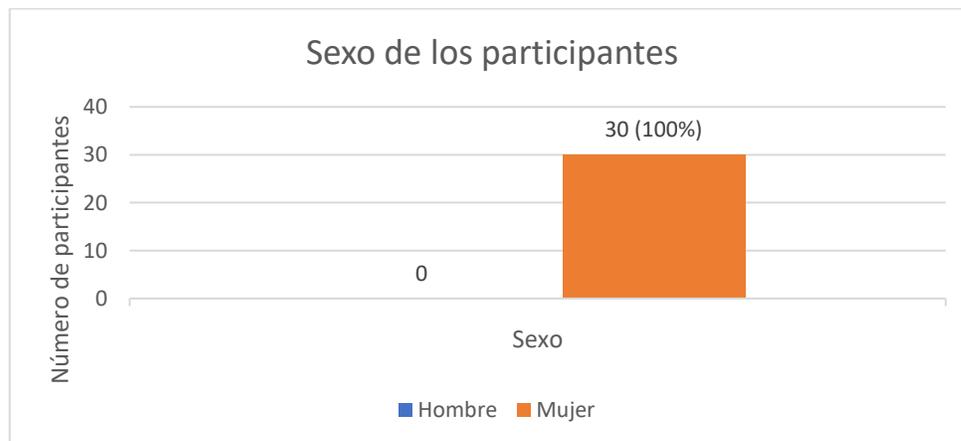
Edad de los participantes.



Nota. El rango de edad de las participantes fue de 21 a 30 años; siendo la edad más frecuente (moda) 26 años, y teniendo un promedio de edad de 24.93 años.

Figura 2

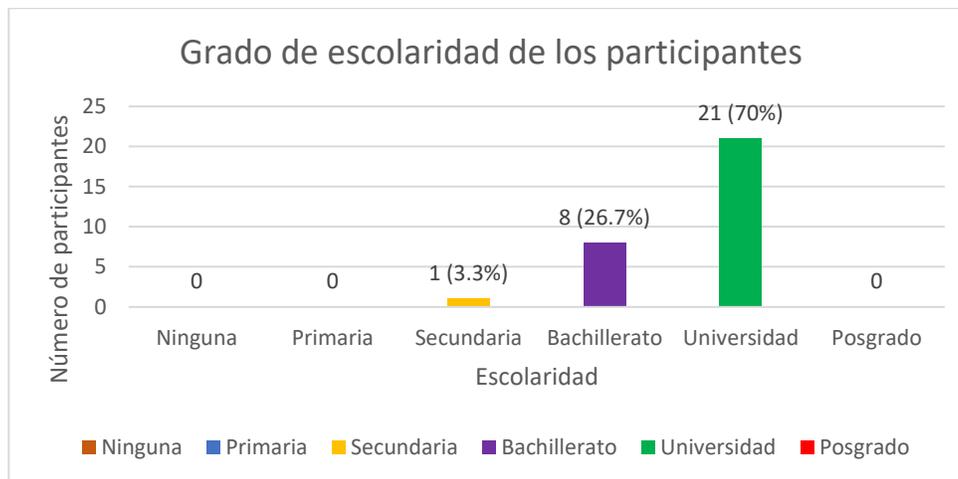
Sexo de las participantes.



Nota. El 100% de la muestra utilizada corresponde únicamente al sexo femenino.

Figura 3

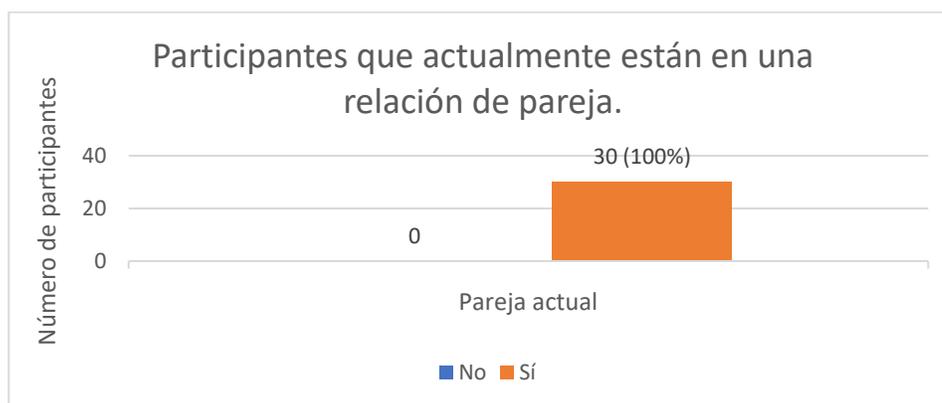
Grado de escolaridad de las participantes.



Nota. El 70% de la muestra exhibe grado de estudios universitarios, seguido por un 26.7% que tiene estudios de bachillerato. También se encontró que el 3.3% de las participantes cuenta con educación secundaria.

Figura 4

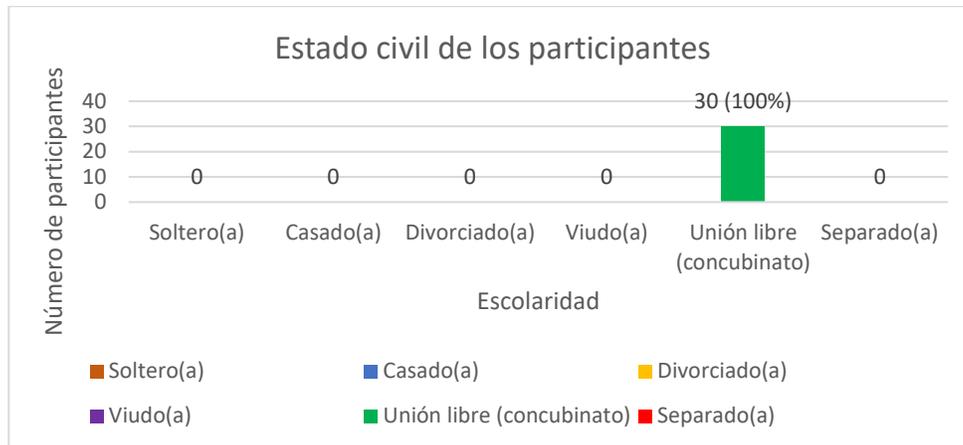
Participantes que actualmente están en una relación de pareja.



Nota. Las 30 mujeres que participaron en la investigación se encuentran actualmente en una relación de pareja.

Figura 5

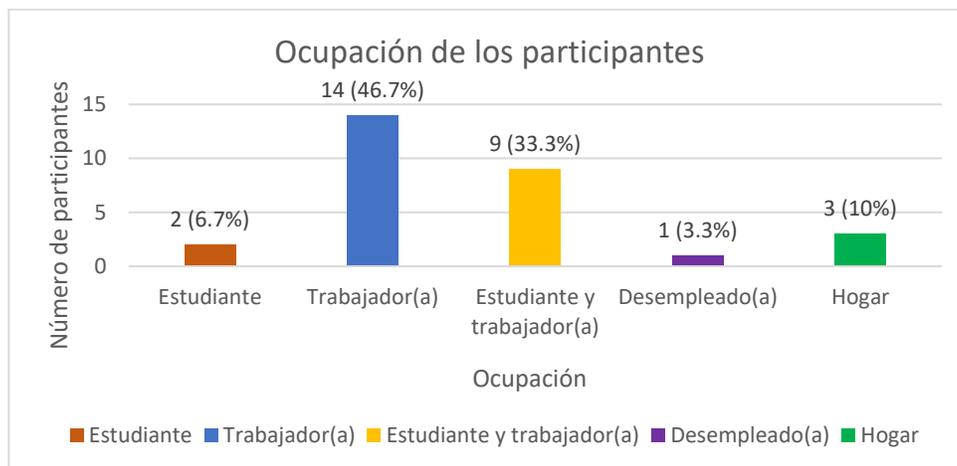
Estado civil de los participantes.



Nota. En cuanto al estado civil de la muestra, al momento de realizar la investigación, se reportó que el 100% de las mujeres estaban en una relación de concubinato (unión libre).

Figura 6

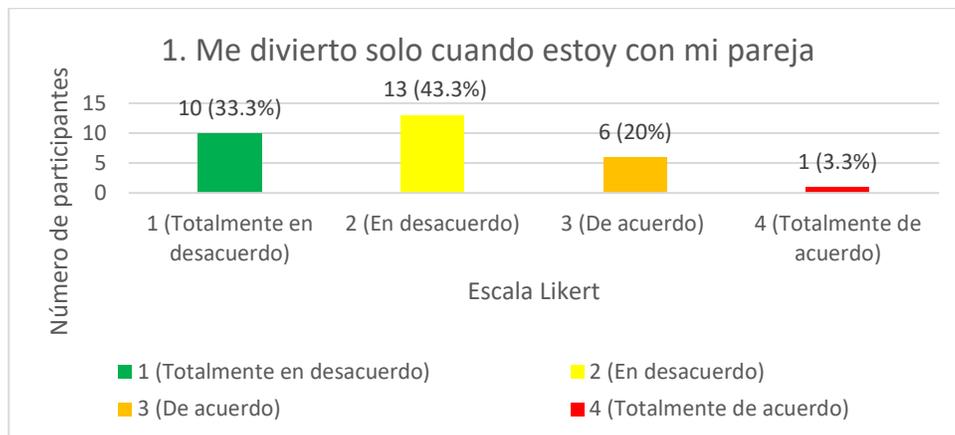
Ocupación de los participantes.



Nota. Más del 45% de las participantes reportan que su ocupación es de trabajadoras, y solo el 3.3% se encuentra desempleada.

Figura 7

Reactivo 1. *Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.*

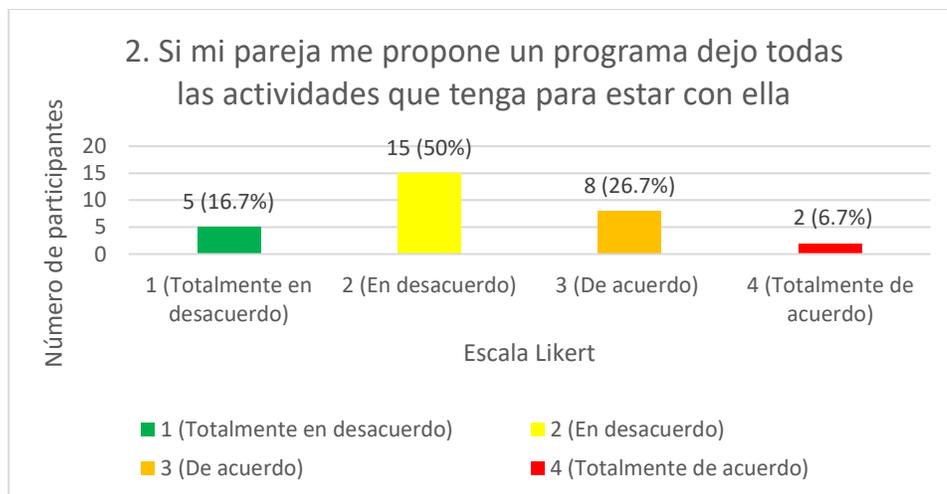


Nota: El 23.3% de la muestra refiere divertirse solo en compañía de su pareja.

Mientras que, el 76.6% restante no concuerda con dicha afirmación.

Figura 8

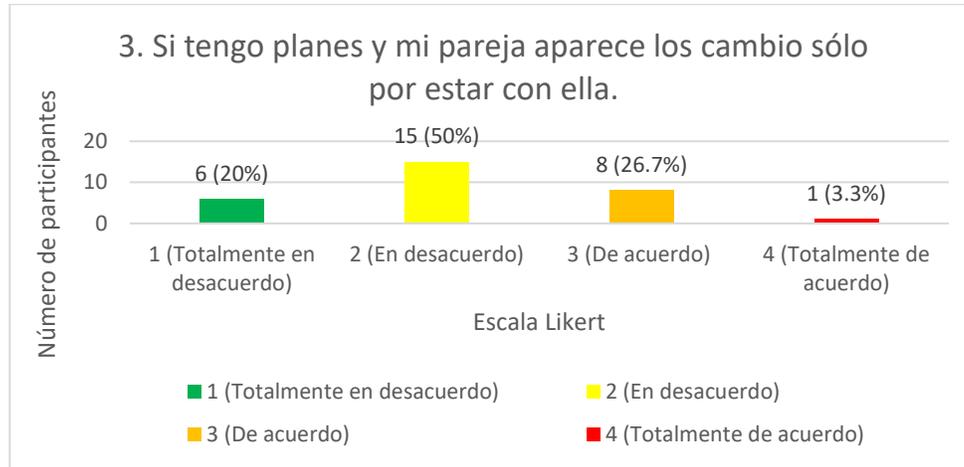
Reactivo 2. *Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella.*



Nota: Solo el 6.7% está completamente de acuerdo con dejar las actividades que tenía planeadas para estar con su pareja si esta se lo propone.

Figura 9

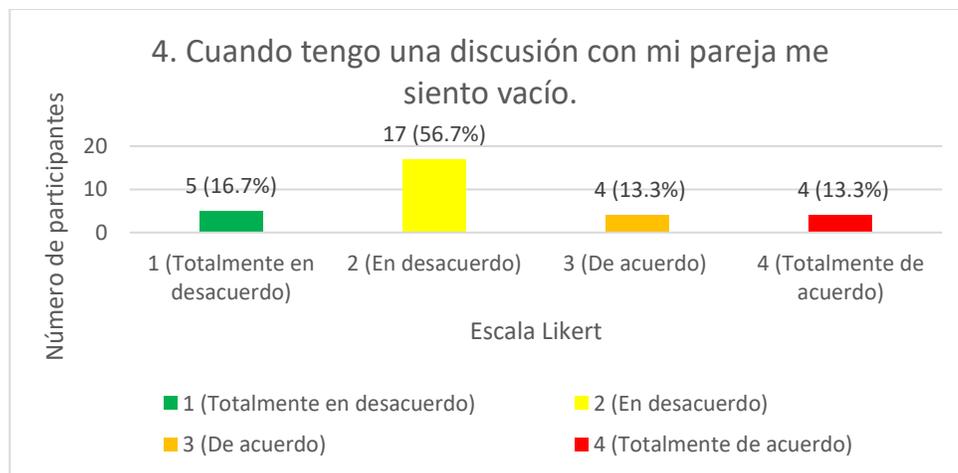
Reactivo 3. Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio sólo por estar con ella.



Nota: El 70% de las participantes menciona no cambiar sus planes para estar con su pareja si esta aparece.

Figura 10

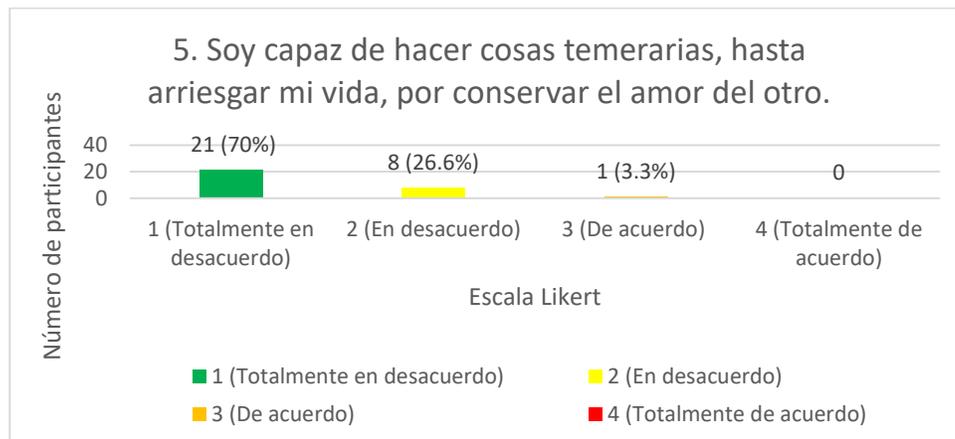
Reactivo 4. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.



Nota: Más del 50% de las participantes parecen estar en desacuerdo con la idea de sentirse vacías cuando tienen una discusión con su pareja.

Figura 11

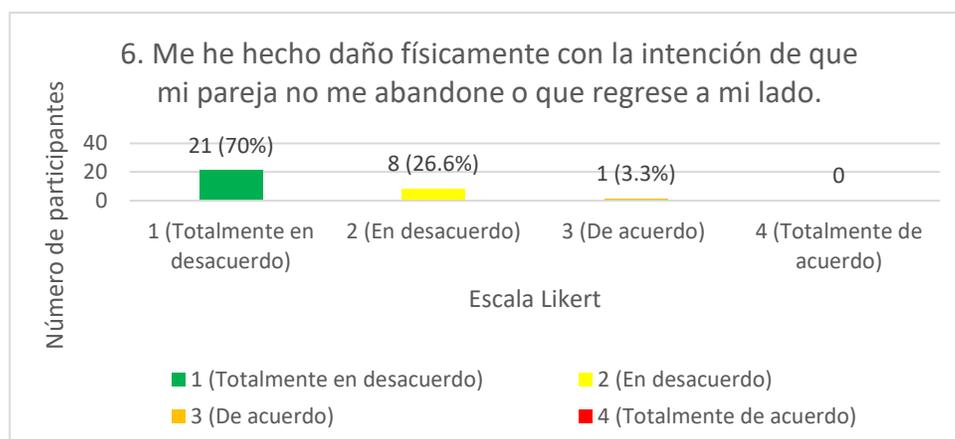
Reactivo 5. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.



Nota: El 70% de la población afirma estar totalmente en desacuerdo con el hecho de ser capaz de hacer cosas temerarias para conservar el amor de su pareja.

Figura 12

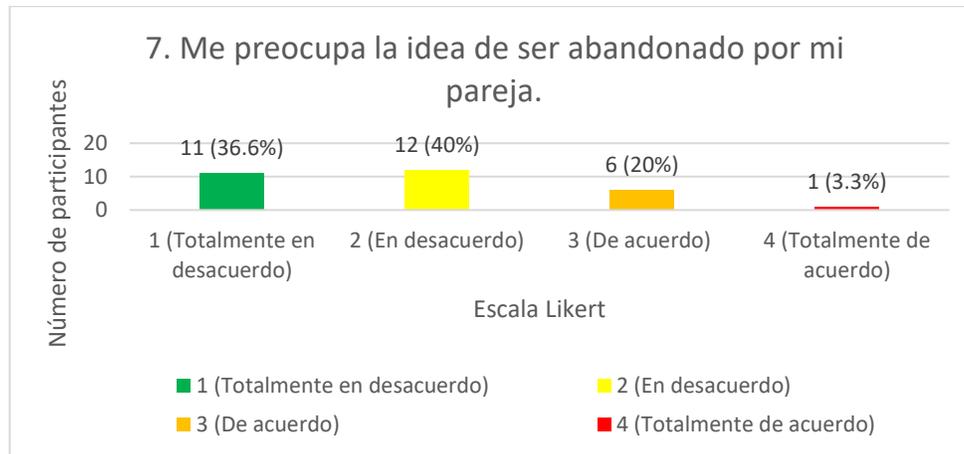
Reactivo 6. Me he hecho daño físicamente con la intención de que mi pareja no me abandone o que regrese a mi lado.



Nota: El 70% de las participantes niegan rotundamente haberse hecho daño físico de forma intencional con el afán de no ser abandonados por su pareja o de que estos regresen a su lado.

Figura 13

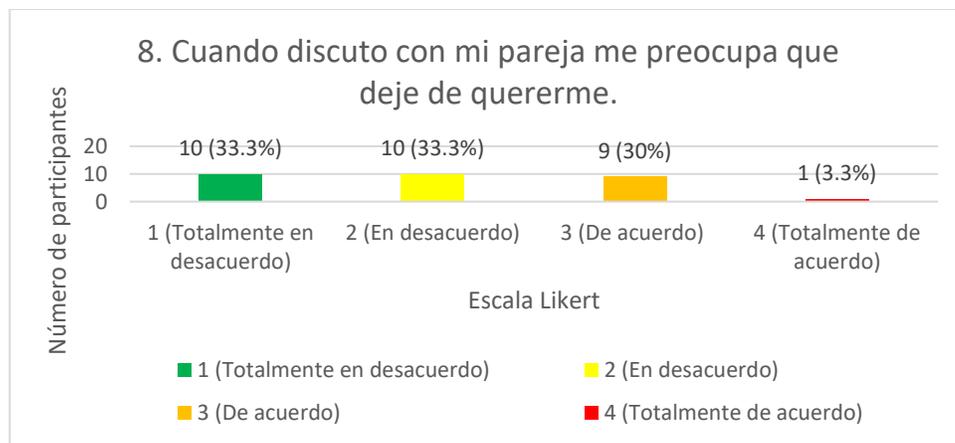
Reactivo 7. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.



Nota: El 36.6% de las participantes tienen una discrepancia total con la idea de ser abandonadas por su pareja, en comparación con el 3.3% que concuerda con esta idea.

Figura 14

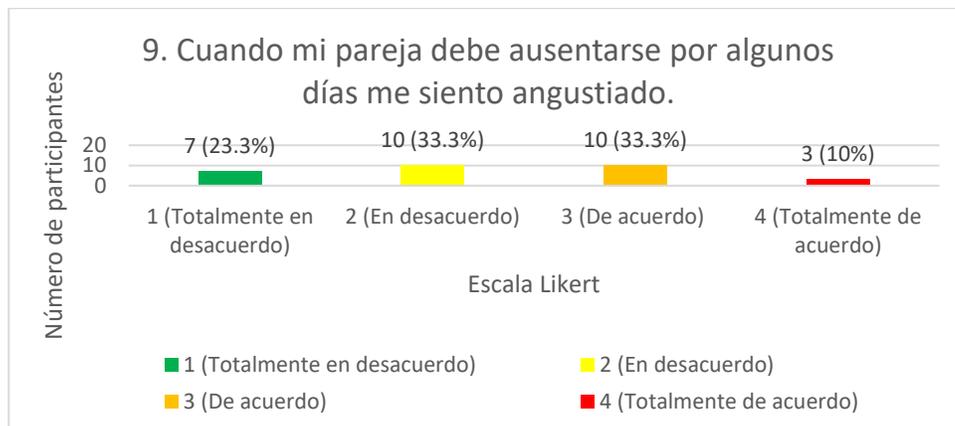
Reactivo 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.



Nota: El 66% de las mujeres están total o parcialmente en desacuerdo con la idea de sentirse preocupadas de que su pareja las deje cuando pelean.

Figura 15

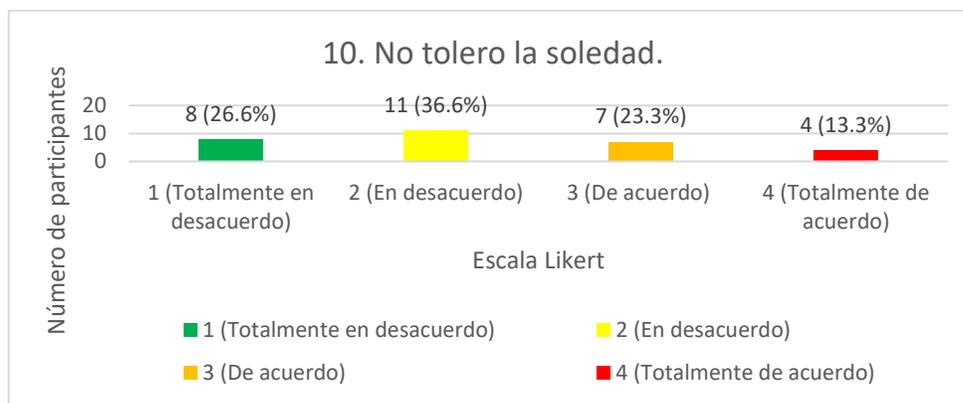
Reactivo 9. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.



Nota: Existe una igualdad de porcentajes en las mujeres que están en desacuerdo (33.3%) y las que están de acuerdo (33.3%) con la afirmación de sentirse angustiada cuando su pareja debe ausentarse por unos días.

Figura 16

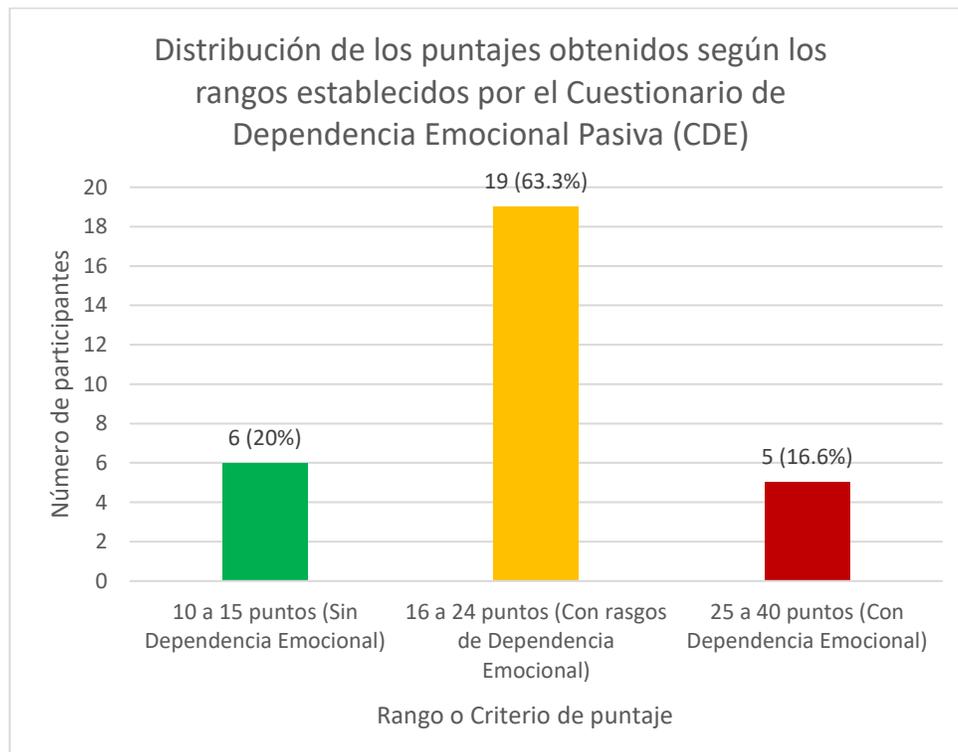
Reactivo 10. No tolero la soledad.



Nota: El 13.3% de las participantes asegura estar totalmente de acuerdo con el hecho de no tolerar la soledad. Sin embargo, las mujeres que están totalmente en desacuerdo duplican este porcentaje con un 26.6%.

Figura 17

Distribución de los puntajes obtenidos según los rangos establecidos por el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva (CDE).

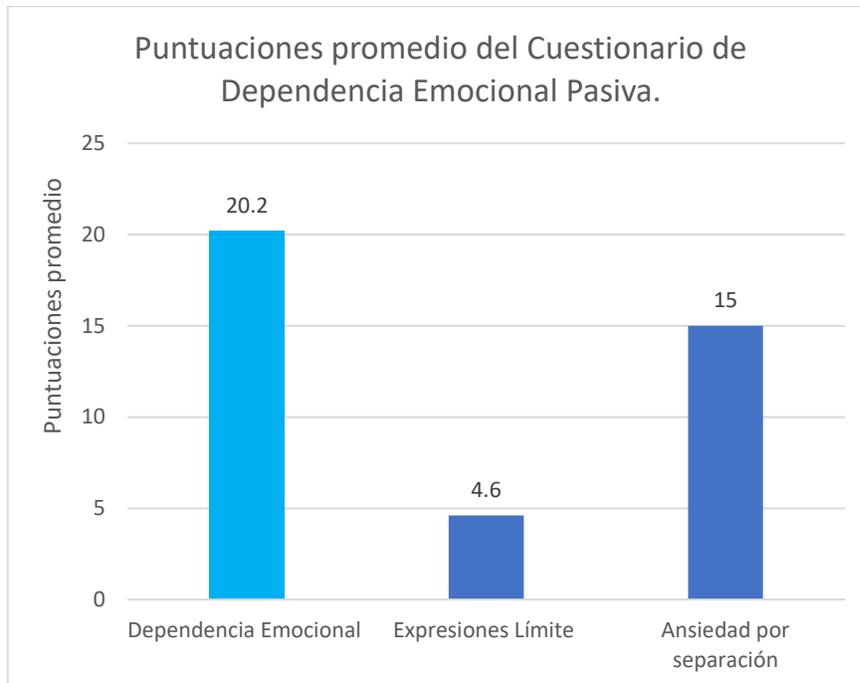


Nota: Como puede observarse, en el 20% de la muestra no existe Dependencia Emocional Pasiva, el 63.3% de las mujeres reportan rasgos de Dependencia Emocional y el 16.6% presenta Dependencia Emocional Pasiva.

Esto denota que la muestra presenta rasgos de Dependencia Emocional Pasiva pero no la patología en sí.

Figura 18

Puntuaciones promedio del Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva y sus factores.



Nota: La puntuación promedio de la muestra fue de 20.2 puntos, con una puntuación mínima de 10 y una máxima de 27.

Con respecto al factor de Expresiones Límite del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), se obtuvo una media de 4.6 puntos, una calificación mínima de 3 puntos y una calificación máxima de 9 puntos.

En lo que respecta a la dimensión de Ansiedad por Separación el grupo de mujeres participantes alcanzó una media de 15 puntos, una puntuación mínima de 7 puntos y una máxima de 22 puntos.

4.3. Análisis de datos

Una vez expuestos los resultados del Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva en sus respectivas gráficas, se exponen a continuación el análisis de los datos más relevantes de la investigación.

Las treinta mujeres que conformaron la muestra se encuentran actualmente en una relación de concubinato (unión libre), poseen edades de entre 21 a 30 años, y el promedio de edad de 24.93 años.

Referente al grado de escolaridad de dichas mujeres, se encontró que el 70% de ellas cuenta con estudios universitarios, el 26% cursó hasta el nivel bachillerato y el 3.3% finalizó sus estudios básicos.

No obstante, sus ocupaciones son variadas. 46.7% son trabajadoras, 33.3% son estudiantes y trabajadoras al mismo tiempo, 10% se desempeñan en las labores del hogar, 6.7% son estudiantes únicamente y el 3.3% permanecen desempleadas.

En lo que respecta a los resultados arrojados por cada uno de los reactivos del Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva, se observa lo siguiente.

El 23.3% de la muestra se divierte únicamente cuando está con su pareja; el 33.3% deja todas las actividades que tenga para estar con su pareja si esta le propone algo diferente; el 30% menciona que, a pesar de tener planes, los cambia si su pareja aparece; el 26.67% se sienten vacías cuando tienen una discusión con su pareja; el 3.3% es capaz de hacer cosas temerarias (hasta arriesgar su vida, por conservar el amor del otro); y este porcentaje se repite con el hecho de ser capaz de hacerse daño físicamente con la intención de que su pareja no los abandone o que regrese a su lado; al 23.3% de las participantes, le

preocupa la idea de ser abandonadas por su pareja; el 33.3% se preocupa porque su pareja las deje de quererla cuando discuten; el 43.3% se siente angustiada cuando su pareja debe ausentarse por unos días; y el 36.6% no tolera la soledad.

Asimismo, el puntaje promedio del CDE es de 20.2 puntos. El factor de expresiones límite representa 4.6 puntos y el factor de ansiedad por separación constituye 15 puntos.

De acuerdo con esto, y la distribución de los puntajes obtenidos según los rangos establecidos por el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva (menos o igual a 15 puntos no se les atribuye Dependencia Emocional; de 16 a 24 puntos se les atribuye rasgos de Dependencia Emocional, y de 25 a 40 puntos se les atribuye Dependencia Emocional), sólo al 16.6% de la muestra se le atribuye Dependencia Emocional; mientras que, el 63.3% presenta rasgos de la misma, y al 20% restante no se les atribuye.

Capítulo 5. Conclusiones

Con base en el análisis al que han sido sometidos los resultados del estudio y a la información recopilada en el marco teórico, se puede concluir lo siguiente.

La relación de pareja es un vínculo social y sentimental de tipo romántico que une a dos personas (noviazgo, concubinato o matrimonio), por lo que en cualquiera de estas es normal que ambos miembros se encuentren vinculados emocionalmente. Sin embargo, esta vinculación puede llegar a convertirse en Dependencia Emocional. La cual se produce cuando uno de los miembros de la pareja siente una necesidad excesiva por recibir atención de su pareja y limita no solo su libertad, sino también la del otro.

Limita ambas partes porque el dependiente emocional convencional (pasivo) necesita de la atención constante de su pareja. Y por el otro lado, porque el objeto de dependencia (la pareja del dependiente), ve su libertad restringida, ya que el dependiente le exige estar permanente pendiente de ella. Lo que puede llegar a limitar el desarrollo autónomo y satisfactorio de ambos miembros de la pareja.

De tal forma que, las relaciones de pareja con Dependencia Emocional Pasiva (también conocida como Dependencia Emocional convencional), suelen ser inestables, tortuosas y destructivas; el dependiente suele ser una persona subordinada o sumisa; hace lo que el otro diga; es capaz de aceptar humillaciones e idealiza en exceso a su pareja. Además, aunque la relación sea insatisfactoria, hará todo lo que sea posible para que esta no se rompa por temor a la soledad.

Al menos en México, dichas características de sumisión y subordinación suelen estar mayormente asociadas a la mujer. Dado que la cultura del país incentiva la

socialización diferencial en función del género. En la cual, la crianza, la educación y el cumplimiento del rol social está basado en un estereotipo vinculado con la dependencia, la obediencia, la pasividad, el cuidado y afectividad a otros, la idealización de la felicidad a través de una relación de pareja, y las ya mencionadas, subordinación y sumisión.

De acuerdo con esto, la hipótesis desarrollada para el presente estudio señala que el 50% de las mujeres de entre 18 a 30 años de la Ciudad de Coahuila de Zaragoza, que viven en una relación de concubinato, se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva.

Sin embargo, los datos extraídos de la aplicación del Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva adaptado a población mexicana por Méndez, et al. (2012), y los rangos establecidos por el mismo, (menos o igual a 15 puntos no se les atribuye Dependencia Emocional; de 16 a 24 puntos se les atribuye rasgos de Dependencia Emocional, y de 25 a 40 puntos se les atribuye Dependencia Emocional), indican que sólo se le atribuye Dependencia Emocional Pasiva al 16.6% de ellas. Mientras que, el 63.3% presenta rasgos de la misma, y al 20% restante no se le atribuye Dependencia Emocional alguna.

De tal forma que, la hipótesis aquí presentada fue rechazada, puesto que, se esperaba encontrar que la mitad de la muestra femenina presentara Dependencia Emocional Pasiva, y los resultados arrojados indicaron que menos del 20% de la misma poseía esta patología.

Relativo al objetivo general de la investigación, el cual consiste en verificar que al 50% de las mujeres de entre 18 a 30 años de la Ciudad de Coahuila de Zaragoza se les atribuye Dependencia Emocional Pasiva, este se llevó a cabo. No obstante, el mismo no coincide con los resultados ya antes mencionados.

Así mismo, como en la investigación se delimitaron variables sociodemográficas como el sexo -mujer-; el rango de edad -de 18 a 30 años-; el lugar de residencia -Coahuila de Zaragoza-; y estado civil de la muestra -unión libre/concubinato-; se analizaron otras variables sociodemográficas para verificar la existencia de algún dato significativo. Tales como: la ocupación y grado de escolaridad.

Pese a esto, no se encontró relación alguna entre dichas variables y la presencia de Dependencia Emocional Pasiva en las participantes femeninas.

En cuanto a las principales limitaciones de este estudio, estas están relacionadas con el tamaño de la muestra. En total se dispuso de una muestra de 30 participantes (todas mujeres), teniendo en cuenta que participaran personas con un estado civil de concubinato y un rango de edad específico (de 18 a 30 años), pero con diferentes niveles de escolaridad y ocupación. Esto, siempre apegado a los criterios de inclusión y exclusión mencionados en el apartado de metodología.

La tarea fue ardua porque al inicio de la investigación se tenía contemplada una muestra inicial de 50 participantes, pero debido a la reticencia por parte de muchas de ellas de aceptar participar en dicha investigación, alegando como motivos principales falta de tiempo y la preocupación por el qué dirá su pareja, el tamaño de la muestra se redujo considerablemente. Dando como resultado que esta representación pueda constituir un sesgo que afecte los resultados hallados. Por tanto, el número de participantes es una de las principales limitaciones del estudio, dado que lo deseable hubiese sido emplear una muestra más amplia y representativa de mujeres.

Otra limitación que podría señalarse, en cuanto a la muestra se refiere, es que la investigación únicamente se limitó a mujeres que vivieran una relación de concubinato, por lo que, faltaría abortar otros tipos de relaciones de pareja y observar cómo se manifiesta la Dependencia Emocional Pasiva en estas.

Por su parte, se encontró una limitación relacionada al instrumento de recolección de datos. Al buscar y seleccionar cuál sería utilizado con este fin, se hallaron escasos inventarios o cuestionarios con base científica que evaluaran la Dependencia Emocional. Aunado a lo anterior, no se halló algún otro instrumento, a parte del aquí empleado, que estuviese validado y estandarizado para su aplicación a la población mexicana en el momento en que se desarrolló esta investigación.

En este punto, resulta necesario realizar una serie de apreciaciones y matices que pudieran ayudar a resaltar posibles futuras líneas de investigación, basándose en los resultados de este estudio. Como lo serían:

El ampliar la muestra a una población más variada. No solo a mujeres jóvenes que viven una relación de concubinato sino a otros tipos de relaciones y etapas de la vida distintas, para observar cómo se comporta la Dependencia Emocional en estos subgrupos e identificar en cuál de estos se presenta con mayor frecuencia o cuál de ellos representa a la población más vulnerable para desarrollarla.

Asimismo, habría que considerar la estandarización³⁵ de otros instrumentos que evalúen la Dependencia Emocional en la población mexicana, ya que, estos son escasos.

³⁵ Tales como: Inventario de Dependencia Emocional - IDE de Aiquipa, 2012 y la Escala de Dependencia Emocional en la Pareja - SED de Camarillo, et al., 2020.

Así que, se les propone a los futuros investigadores interesados en el tema, darse a la tarea de estandarizar instrumentos de medición, tanto para hombres como para mujeres.

Referente a otras investigaciones relacionadas a la Dependencia Emocional Pasiva en relaciones de concubinato o unión libre, no se encontró ninguna investigación parecida a la aquí presentada. Sin embargo, un estudio con características similares, pero que utiliza una variable que no se contempla en esta investigación, es la realizada por García y Vivas (2021), titulada “Dependencia Emocional y su Relación con la Autoestima en Relaciones de Pareja en Adultos Jóvenes”.

En la misma, los autores establecen dos objetivos de investigación. El primero, identificar la relación entre la Dependencia Emocional y la autoestima, y el segundo, conocer las diferencias entre Dependencia Emocional y autoestima en hombres y mujeres.

En lo que se refiere al número de participantes, el estudio contó con 405 (hombres y mujeres) de la ciudad de México, y los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron: el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Con la aplicación de los mismos, obtuvieron correlaciones significativas con la autoestima baja y encontraron diferencias relacionadas al sexo. Tales como, que las mujeres mostraron una autoestima más baja que los hombres. Mientras que, los hombres tienden a mostrar puntajes más elevados en los factores de Dependencia Emocional: miedo e intolerancia a la soledad, así como en la necesidad y exclusividad de la pareja y en prioridad de la pareja. Por lo que, en la investigación se concluye que los hombres tienden a evitar la soledad, lo que se relaciona con su necesidad de tener cerca a la pareja y a

priorizar las necesidades de su pareja sobre otras personas cercanas a él. Y si esta necesidad aumenta de nivel se puede convertir en un problema para la pareja que puede llevar a relaciones negativas y conflictivas, sobre todo con la autoestima baja de las mujeres, variables que en conjunto pueden llevar a una codependencia emocional.

Finalmente, se desprenden algunas recomendaciones derivadas de este estudio:

Para los sociólogos y los antropólogos culturales.

Dado que la cultura determinada por sociedad influye en la adquisición de la identidad de género, los roles a desempeñar, los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad, se sugiere indagar la relación entre la Dependencia Emocional en mujeres y la socialización diferencial por género. Así como la influencia de dicha socialización diferencial de género de la cultura mexicana en el desarrollo de la Dependencia Emocional.

Para los educadores.

Es bien sabido que la educación no debe limitarse a lo cognitivo pues un elemento imprescindible es la educación emocional que favorece el desarrollo de personalidades más independientes.

Dicho lo anterior, se exhorta a la comunidad de educadores a informarse y concientizarse sobre el tema para posteriormente compartir este conocimiento con sus alumnos. De tal forma que, los docentes se conviertan en una pieza clave para la prevención de la Dependencia Emocional a través de la educación de los niños y jóvenes en la gestión y autorregulación emocional.

En el caso de los docentes a nivel universitario, se invita a los mismos a canalizar cuando noten algún elemento de la Dependencia Emocional que pueda influir en el rendimiento de sus estudiantes, con el objetivo de prevenir este fenómeno. A la par que se busca la creación de una red de apoyo interdisciplinaria (docente-psicólogo) para los estudiantes que presenten bajo rendimiento derivado de la Dependencia Emocional hacia su pareja.

Para los psicólogos.

Es de suma relevancia que los profesionales de la salud mental posean un profundo entendimiento sobre el tema de la Dependencia Emocional Pasiva, para así poder identificar la presencia de la Dependencia Emocional subyacente a algún otro trastorno, y poder tratarla.

Además, se considera necesaria la realización de más investigaciones sobre el tema. Incluidos los estudios dirigidos a: la elaboración y/o validación de un inventario para verificar la Dependencia Emocional (para hombres y para mujeres por separado); la diferencia entre hombres y mujeres con Dependencia Emocional; la correlación entre la Dependencia Emocional con otros trastornos mentales, con otros grupos de edad, con diferentes clases sociales, etcétera. Esto con la finalidad de extraer más datos e información de las conductas de dichos sectores y poder así focalizar las ayudas brindadas desde el área psicológica de forma efectiva.

Por último, se aconseja al público en general, considerar lo importante que es la intervención psicoterapéutica (en conjunto con un estilo de crianza y de comunicación asertiva), desde una edad temprana para el despliegue de herramientas emocionales que

permitan una buena autoestima, ya que esto podría marcar la diferencia entre el desarrollo o no de la Dependencia Emocional.

Dicho esto, se da por terminado este capítulo, esperando que esta información sea de importancia para todos los profesionales considerados.

Referencias

Aguilar Rodríguez, N. (2013). Dependencia emocional: amor o necesidad.

<http://132.248.9.195/ptd2013/Presenciales/0705501/Index.html>

Aiquipa Tello, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 411-437.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>

Aiquipa Tello, J. J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 133-145.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176396>

Alberdi Alonso, I. (2004). Cambios en los roles familiares y domésticos. *Arbor: ciencia, pensamiento y cultura*, 178(702), 231-261.

<https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/567/568>

Alcalá Solís, X., Cortés-Ayala, L., y Vega-Cauich, J. (2021). Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 12(1), 29-45. <https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/403/379>

Allen, K., Blascovich, J., y Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000024236.11538.41>

Alonso-Arbiol, I., Shaver, P., y Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490.

https://adultattachment.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/66/2015/09/Alonso-Arbiol_2002_Insecure-attachment-gender-roles-and-interpersonal-dependency.pdf

Áres Muzio, P. (2000). Grandes cambios para la familia. Parte 1. *Revista Sexología y Sociedad*, 6(15), 17-19.

<https://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/188/238>

Arguello Paredes, E. E., Jiménez Morejón, L., Onofre Gómez, E. S., Ortiz Frerez, D. K., y Guillen Godoy, M. A. (2019). Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior. *Anatomía Digital*, 2(4), 47-59.

<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/1182/2862>

Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

http://jeffreymarnett.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf

Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural* (tercera edición ed.). Pearson Prentice Hall.

Arnett, J. J. (2010). Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood. Commentary on Trzesniewski & Donnellan. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 89–92. <https://www.jeffreyarnett.com/ohgrowuppps2010.pdf>

Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. En L. Arnett Jensen, Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy (pp. 255-275). Oxford University Press.

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (Quinta ed.). Arlington, Virginia: Panamericana.

Beck, A., Freeman, A., Davis, D., Pretzer, J., Fleming, B., Ottaviani, R., Meyer, J. (1995). Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad (segunda ed.). Barcelona, España: Paidós Ibérica.

Blandón-Hincapié, A. I., y López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de la estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a35.pdf>

Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Bornstein, R. F. (1994). Construct validity of the Interpersonal Dependency Inventory: 1977-1992. *Journal of Personality Disorders*, 8(1), 64-76.

<https://doi.org/10.1521/pedi.1994.8.1.64>

Bowlby, J. (1993). La separación afectiva. Paidós.

Bueno Belloch, M. (1985). Relaciones de pareja: principales modelos teóricos. España: Desclée de Brouwer.

- Camacho, J. M. (2004). Fidelidad e Infidelidad: En las Relaciones de Pareja. Dunken.
- Carnachione Larrínaga, M. A. (2006). Psicología del desarrollo. Adulthood; aspectos biológicos, psicológicos y sociales (primera ed.). Córdoba: Editorial Brujas.
- Castelló Blasco, J. (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento (Primer ed.). Madrid, España: Alianza Editorial.
- Castelló Blasco, J. (2000). Análisis del concepto "dependencia emocional". I Congreso Virtual de Psiquiatría. I Congreso Virtual de Psiquiatría:
<http://www.dependenciaemocional.org/ANALISIS%20DEL%20CONCEPTO%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>
- Cohen, P. K. (julio de 2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657-669.
- Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) y UNAM. (Sin fecha). Las etapas del desarrollo. Portal académico CCH: https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/pscII/MD1/MD1-L/etapas_desarrollo.pdf
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2021). Informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas. Editorial CONADIC.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/648021/INFORME_PAIS_2021.pdf
- Congost Provencal, S. (2014). Manual de Dependencia Emocional Afectiva. Psicopedia.org: <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>

Cubas Ferreyra, D., Espinoza Rueckner, G., Galli Cambiaso, A., y Terrones Paredes, M. (2004). Intervención Cognitivo-Conductual en un Grupo de Pacientes Mujeres con Dependencia Afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 5(2), 81-90. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/6-INTERVENCION_COGNITIVO_CONDUCTUAL_EN_UN_GRUPO.pdf

Del Castillo Arreola, A., Hernández Díaz, M., Romero Palencia, A., y Iglesias Hoyos, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 5(1), 4-18. <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/248/195>

Delgado Losada, M. L. (2015). 10. Psicología del desarrollo. En M. L. Delgado Losada, *Fundamentos de Psicología* (pág. 269). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Dewey, J. (1989). *Cómo pensamos. Nueva exposición de la relación entre el pensamiento reflexivo y proceso educativo* (primera ed.). Barcelona: Paidós.

Díaz Marroquín, N. (13 de febrero de 2018). La dependencia emocional, cuando el amor hace sufrir. *Vanguardia*: <https://vanguardia.com.mx/vida/la-dependencia-emocional-cuando-el-amor-hace-sufrir-FNVG3366399>

Díaz Videla, M. (2015). El miembro no humano de la familia: las mascotas a través del ciclo vital familiar. *Revista Ciencia Animal*, 9(7), 83-98. <https://ciencia.lasalle.edu.co/ca/vol1/iss9/7/>

Díaz-Loving, R., y Rivera Aragón, S. (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos*. México: UNAM-Porrúa.

Dunson, D. B., Colombo, B., y Baird, D. D. (2002). Changes with age in the level and duration of fertility in the menstrual cycle. *Human Reproduction*, 17(5), 1399-1403.

<https://doi.org/10.1093/humrep/17.5.1399>

Egozcue Romero, M. M. (2009). *Primeros auxilios psicológicos y respuesta al trauma*. México: Paidós.

Fernández-Rey, J., Merino Madrid, H., y Pardo-Vázquez, J. L. (2004). Sesgos de procesamiento de información emocional en individuos sociotrópicos. *Psicothema*, 16(2), 235-240. <https://www.psicothema.com/pdf/1188.pdf>

Fernández Rius, L. (2004). Amor y sexualidad: algunos desafíos. *Universidades*, 1(28), 21-33. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37302804.pdf>

Fernández Sánchez, N. (2012). *Características del desarrollo psicológico del adulto*. Ciudad de México. <https://trabajosocialucen.files.wordpress.com/2012/05/desarrollo-aduldez.pdf>

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., y Navarro Guzmán, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de psicología* (99), 7-31.

<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N99-1.pdf>

Ferrer Pérez, V., y Bosch Fiol, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de currículum y formación de profesorado*, 17(1), 105-122.

<https://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART7.pdf>

Friday, N. (1977). My mom, my self: the daughter's search for identity. New York: Dell Publishing.

García Galicia, D. A., y Vivas Pérez, E. (2021). Dependencia Emocional y su Relación con la Autoestima en Relaciones de Pareja en Adultos Jóvenes. Ciudad de México. <http://132.248.9.195/ptd2020/diciembre/0806027/Index.html>

Gómez, M. M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica (primera ed.). Córdoba: Brujas.
https://books.google.com.mx/books?id=9UDXPe4U7aMC&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false

Gómez Llano, M. N., y López-Rodríguez, J. A. (2017). La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual. Revista de Patología Dual, 4(2), 1-4. https://patologiadual.es/docs/revista/2017_07.pdf

H. Ayuntamiento de Coahuila de Zaragoza. (s.f.). Origen del nombre de Coahuila de Zaragoza. Coahuila.gob.mx: <https://www.coahuila.gob.mx/conoce-coahuila/origen-del-nombre/>

H. Ayuntamiento de Coahuila de Zaragoza, Ver. (s.f.). Clima, Orografía y Población de Coahuila de Zaragoza. Coahuila.gob.mx: <https://www.coahuila.gob.mx/conoce-coahuila/datos-generales/>

- H. Ayuntamiento de Coatzacoalcos, Ver. (s.f.). Historia de Coatzacoalcos. Coatzacoalcos.gob.mx: <https://www.coatzacoalcos.gob.mx/conoce-coatza/historia/>
- Hands, M., y Dear, G. (1994). Co-dependency: a critical review. *Drug and Alcohol Review*, 13, 437-445. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1080/09595239400185571>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (sexta ed.). México: McGraw-Hill. https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrera Ponce, M. S. (2006). Proyectos familiares y de pareja entre los jóvenes de Santiago de Chile. *Última Década* (25), 43-64. <https://www.redalyc.org/pdf/195/19502503.pdf>
- Hirschfeld, R. M., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J., y Chodoff, P. (1977). A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41, 610-618. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4106_6
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). Población: Número de habitantes. Cuéntame, INEGI: <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/ver/poblacion/default.aspx?tema=me&e=30>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Características de las defunciones registradas en México durante el 2020.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020_Pre_07.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Censo de Población y Vivienda 2020.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Estadística de matrimonios 2021.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EstMat/Matrimonios2021.pdf>

Kohut, H. (1977). Análisis del Self. El tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Krzemien, D., Pietrantuono, L., Carnero Rodriguez, M. P., y Urquijo, S. (2020). Pensamiento postformal y perspectivas neopiagetianas. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 65(4), 249-259.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/143039/CONICET_Digital_Nro.b6d34025-df5e-4b3e-be05-24f0ccc2a666_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Labrador, F. J., Baztarrica Jarauta, R., Conde Álvarez, L., Escudero Álvarez, Á., Fernández Moro, E., Hernández Varas, E., Suárez Hernández, C. (2015). Intervención psicológica en terapia de pareja. Madrid: PIRÁMIDE.

https://www.academia.edu/43420434/Intervencion_psicologica_en_terapia_de_pareja_Franco_Javier_Labrador20200623_127153_1jrqfui

Laca Arocena, F. A., y Mejía Ceballos, J. C. (2017). Dependencia Emocional, Consciencia del Presente y Estilos de Comunicación en Situaciones de Conflicto con la Pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75.

Laplanche, J., y Pontalis, J.-B. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós. <https://teoriaspsicologicas2.files.wordpress.com/2013/02/diccionario-laplanche-pontalis.pdf>

Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A., Díaz León, Z. T., y De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404. https://www.researchgate.net/publication/237091780_Perfil_Cognitivo_de_la_Dependencia_Emocional_en_Estudiantes_Universitarios

Lemos Hoyos, M., Londoño Arredondo, N., y Zapata Echavarría, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(9), 55-69. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/783/608>

Lemos Hoyos, M., y Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>

Letzring, T. D., Block, J., y Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395-422. <https://rap.ucr.edu/erecjrj.pdf>

Levin, R., y Rubin, D. (1996). Estadística para administradores (sexta ed.). México: Prentice Hall.

Mansukhani, A. (2013). Dependencias Interpersonales: las vinculaciones patológicas, conceptualización, diagnóstico y tratamiento. En A. García Rojas, y F. Cabello Santamaría, Actualizaciones en sexología clínica y educativa (págs. 197-214). Huelva, España: Universidad de Huelva.

Márquez Otero, X. (2007). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 7(2), 27-42.

<https://www.redalyc.org/pdf/802/80270203.pdf>

Massa López, J. E., Pat Escalante, Y. M., Keb Fonseca, R., Canto Santana, M. V., y Chan Carvajal, N. (septiembre de 2011). La definición del amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida Yucatán. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(3), 176-193.

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num3/Vol14No3Art10.pdf>

Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(1), 321-332.

<https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/24815>

Méndez Zavala, A. W., Favila Figueroa, M. A., Valencia Cruz, A., y Díaz-Loving, R. (2012). Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional pasiva en una muestra mexicana. UARICHA. Revista de Psicología, 9(19), 113-128. <https://silo.tips/download/adaptacion-y-propiedades-psicometricas-del-cuestionario-de-dependencia-emocional>

Mendoza Flores, A. (2018). Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres que acuden a las unidades de atención y prevención a la violencia familiar. Ciudad de México.

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Olave, L., y Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Psicología Conductual*, 29(1), 29-50.

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/02.Momene_29-1Es.pdf

Momeñe, J., y Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1), 28-43.

https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art2.pdf

Moral Jiménez, M. d., y Sirvent Ruiz, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 145-167. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf

Moral Jiménez, M., y Sirvent Ruiz, C. (2007). Codependencia y género: análisis explorativo de las diferencias en los factores sintomáticos del TDS-100. 8° Congreso Virtual de Psiquiatría, (págs. 1-5). <http://psiqu.com/1-3753>

Moral Jiménez, M., y Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240.

<https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf>

Niño Rodríguez, D. C., y Abaunza León, N. (2015). Relación entre la dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex*, 7(10), 1-27. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

Noriega Gayol, G. (2013). El guión de la codependencia en relaciones de pareja: Diagnóstico y tratamiento. México: Manual Moderno.

Oliveira Santos, A. I., y Almeida Rabelo Viegas, C. M. (2017). Poliamor: Conceito, Aplicação e Efeitos. *Revista Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Direito/UFRGS*, 12(2), 360-389. <https://seer.ufrgs.br/index.php/ppgdir/article/view/72546/47097>

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Padilla Gámez, N., y Díaz-Loving, R. (2012). El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 9-17. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623002.pdf>

Papalia, D., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano* (Decimotercera ed.). México: McGraw-Hill Education.

Paredes, L., y Denys, P. (2021). Dinámica familiar en sistemas conyugales con mascotas y sin hijos. Repositorio Académico UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/657153/LaosP_P.pdf?sequence=11&isAllowed=y

Pérez Pimienta., D., y García Barragán., L. (2020). Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 8(26).

<https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe5/2007-7890-dilemas-8-spe5-00026.pdf>

Pittman, F. (2003). *Mentiras privadas: la infidelidad y la traición de (segunda ed.)*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Prieto Sánchez, M. D., y Sternberg, R. (1991). La Teoría Triárquica de la Inteligencia: un modelo que ayuda a entender la naturaleza del retraso mental. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado* (11), 77-93.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=117765>

Pujante Hidalgo, E. (2016). *La adicción amorosa: soy una dependiente emocional ¿y ahora qué hago?* Sevilla, España: Punto Rojo Libros.

Real Academia Española. (2022). Idealizar. *Diccionario de la Lengua Española*: <https://dle.rae.es/idealizar?m=form>

Real Academia Española. (2022). Narcisismo. *Diccionario de la Lengua Española*: <https://dle.rae.es/narcisismo?m=form>

Real Academia Española. (2022). Pareja. *Diccionario de la lengua española*: <https://dle.rae.es/parejo?m=form2#GIIc4fK>

Riso, W. (2012). *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Buenos Aires: emecé.

Roberts, B. W., y Mroczek, D. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 31-35.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2743415/>

Rodríguez Ceberio, M., y Díaz Videla, M. (2019). Las mascotas en el sistema familiar. Legitimidad, formación y dinámicas de las familias humano-anima. *Revista de Psicología*, 18(1), 44-63. <https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/view/6441/8315>

Rodríguez Vignoli, J. A. (2004). Cohabitación en América Latina: ¿modernidad, exclusión o diversidad? *Papeles de Población*, 10(40), 97-145.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v10n40/v10n40a8.pdf>

Sánchez Gracia, G. (2010). Dependencia emocional: causas, trastornos y tratamiento. [https://www.lavidaesfacilydivertida.com/wp-](https://www.lavidaesfacilydivertida.com/wp-content/uploads/2012/09/dependencia-emocional-gemma-1.pdf)

[content/uploads/2012/09/dependencia-emocional-gemma-1.pdf](https://www.lavidaesfacilydivertida.com/wp-content/uploads/2012/09/dependencia-emocional-gemma-1.pdf)

Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., . . . González-Bueso, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicopatología*, 1(116), 36-46.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288486>

Santamaría, J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., . . . González-Bueso, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de psicopatología* (16), 36-46.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288486>

Secretaría de Gobernación y Consejo Nacional de Población. (02 de septiembre de 2019). Proyecciones de la Población de los Municipios de México 2015-2030. Gobierno de México:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/487810/Nota_Tecnica_Proyecciones_Municipales_2019_01.pdf

Silvério, M. (2014). Gênero, sexualidade e swing. Sexualidad, Salud y Sociedad: Revista Latinoamericana(18), 111-139. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2014.18.07.a>

Sinnot, J. (2003). Postformal thought and adult development: Living in balance. En J. Demick, y C. Andreotti, Handbook ok adult evelopment (pp. 221-238). Nueva York: Kluwer.

Sirvent Ruiz, C. (2003). 3.6 Las dependencias relacionales (D.R.): dependencia emocional, codependencia y bidependencia. En I. d. Spiral, I Simposium Nacional sobre Adicción en la Mujer (pp. 144-187). Madrid: DEBATE.

Stange Espínola, I., Ortega Cambranis, A., Moreno Salazar, M. A., y Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina (29), 7-22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002

Suprema Corte de Justicia de la Nación. (25 de julio de 2019). La SCJN resolvió que la infidelidad en el matrimonio no da lugar a una reparación por daño moral. Suprema Corte de la Justicia de la Nación:

<https://www.internet2.scjn.gob.mx/red2/comunicados/noticia.asp?id=5926#:~:text=Por%20lo%20anterior%2C%20la%20SCJN,aun%20dentro%20de%20la%20vida>

Tamayo y Tamayo, M. (2008). El proceso de la investigación científica (cuarta ed.). México: Limusa.

Tanner, J. M. (1971). Sequence, Tempo, and Individual Variation in the Growth and Development of Boys and Girls Aged Twelve to Sixteen. *Daedalus*, 100(4), 907-930.
<https://doi.org/http://www.jstor.org/stable/20024040>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M., y Orbegozo, U. (2019). Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1), 13-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877063>

Winnicott, D. W. (1981). El proceso de maduración en el niño. Estudios para una teoría del desarrollo emocional. (tercera ed.). Barcelona, España: Editorial LAIA.

Yubero, S. (2004). Capítulo 24: Socialización y Aprendizaje Social. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos, y E. Zubieta, *Psicología social, cultura y educación*. España: Pearson Educación.