

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 1 de 11

## DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UN GRUPO DE 60 ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO.

LAURA CATALINA ESTRADA ISAZA  
Institución Universitaria de Envigado  
lestradaisaza@hotmail.com

**Resumen:** El propósito de esta investigación fue establecer las estrategias de afrontamiento y los factores asociados a la dependencia emocional en un grupo de estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado para interpretarlas y asociarlas. La muestra estuvo conformada por un grupo de 60 estudiantes de la carrera de Psicología con edades comprendidas entre los 18 y 41 años de edad, a quienes se les aplicó el “Cuestionario de dependencia emocional” y la “EEC-M escala de estrategias coping- modificada”. La metodología utilizada en esta investigación fue de enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo y con un diseño transversal. Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian que un total de 12 estudiantes presentaron dependencia emocional, la estrategia de afrontamiento más frecuente en los dependientes emocionales es la reacción agresiva con una media de 26.00(11.402), mientras que la menos frecuente es la de autonomía con una media de 5.11(1.054), en cuanto a las variables sociodemográficas las mujeres presentaron puntuaciones significativas con un porcentaje del 75% con presencia de dependencia emocional y los estudiantes con una edad menor o igual a 24 años con un porcentaje de 83.3% .

**Palabras claves:** *dependencia, dependencia emocional, estrategias de afrontamiento*

**Abstract:** The purpose of this research was to establish coping strategies and emotional dependence in a group of psychology students of the University of Envigado to interpret and associate them. The sample consisted of a group of 60 Psychology students with ages between 18 and 41 years of age, to whom the Questionnaire of Emotional Dependency (CDE) and the Coping Strategies Scale property (EEC-M). The methodology used in this research was quantitative, with a correlational and descriptive level and with a transversal design. The results obtained in this investigation show that a total of 12 students presented emotional dependence, The most frequent coping strategy in emotional dependents is the aggressive reaction with an average of 26.00 (11,402), while the least frequent is that of autonomy with an average of 5.11 (1.054), Regarding sociodemographic variables, women presented significant scores with a percentage of 75% with presence of emotional dependence and students with an age less than or equal to 24 years with a percentage of 83.3%.

**Key words:** *dependence, emotional dependence, coping strategies*

### 1. INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un fenómeno del que cada vez se habla más, se expone y se discute en medios de comunicación, se promueven charlas y conferencias para su tratamiento y esto sucede a pesar de que en la mayoría de las ocasiones se da de una manera oculta, las personas que la sufren tienen un gran miedo a estar solas y no pueden concebir su vida si no es al lado de una pareja sentimental

(Castello, 2005), por lo tanto los dependientes emocionales al ser vulnerables ante este fenómeno la manera en que afrontan estas situaciones por lo general son ineficaces desarrollando manifestaciones que alteran su salud mental (Castillo, 2016)

El presente proyecto, se ha propuesto investigar la relación existente entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, buscando conocer la asociación entre estas dos variables y sus características sociodemográficas teniendo en

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 2 de 11

cuenta que es una problemática muy frecuente en la sociedad y trae graves consecuencias para la salud mental como lo es la ansiedad, depresión y baja autoestima.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El establecimiento de una relación de pareja es un proceso que se inicia con la etapa del enamoramiento, en la cual se generan muchas veces expectativas de una relación basada en el amor, respeto y principios como la libertad y la autonomía, pero en muchas ocasiones con el paso del tiempo esta situación cambia y muta a una relación conflictiva y de dependencia; y algunas veces la falta de una perspectiva objetiva y un conjunto de predisposiciones psicológicas de ambas partes no permite clarificar qué es lo que realmente se está buscando en dicha relación, así pues que, una elección incorrecta e insatisfactoria de la pareja va generando en ambos un ambiente nocivo para el bienestar psicológico, que les impide alejarse y separarse, esto podría deberse a una baja autoestima, a una poca valoración de sí mismo, siendo estas características propias de personas altamente vulnerables a la dependencia emocional (Congost, 2015).

La dependencia emocional es entendida como una necesidad excesiva de amor, generalmente en las relaciones de pareja, son personas con una autoestima deficiente que se aferran obsesivamente a la persona de la que dependen (Castello, 2005), el hecho de no confiar en sí mismo, ni sentirse suficiente para nadie, los lleva a sentirse importantes al ser elegidos por una persona que por lo general evidencia superioridad y dominancia (Congost, 2015).

La dependencia emocional es un fenómeno de gran importancia y es una problemática social que afecta a un gran número de personas, pero muchas veces es oculta, así lo afirmó la fundación Instituto Spiral y algunos expertos de la Universidad de Oviedo (2006), los cuales realizaron una investigación en Madrid con el fin de identificar la prevalencia de la dependencia emocional y formar especialistas para tratar dicha problemática.

Teniendo en cuenta lo anterior en este estudio las cifras arrojaron que un alto porcentaje de la

población, superior al 40% se declararon como dependientes emocionales y afirmaron haber sufrido conflictos relevantes en la pareja, así mismo, el 11% de la población presentó un grado severo de dependencia emocional. (Fundación Instituto Spiral, 2006).

La dependencia emocional entendida desde Castello (2005) como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p.17). es factor recurrente y problemático en la actualidad, Un estudio realizado por la Academia Internacional de Sexología Médica (AISM) identificó que una de cada tres parejas en el mundo sufre actualmente dependencia emocional, lo que ocasiona problemas como depresión, la ansiedad y con otras características de carácter social.

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo utiliza frente a situaciones o eventos estresantes que se presenten en su vida, aunque muchas veces estas estrategias elegidas no garantizan el éxito, pero sirven para generar, disminuir o evitar conflictos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Macias, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).2.

En el caso de las relaciones de pareja es de suma importancia considerar el uso de estrategias de afrontamiento utilizadas para la resolución de conflictos, ya que el utilizar estrategias positivas se encuentra asociada a la satisfacción y el bienestar, toda vez que los conflictos pueden ayudar a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocerse mejor a sí mismos y a los demás (López, 2015).

Por otro lado, el impacto de la exposición a eventos vitales estresantes en las relaciones de pareja se puede asociar también a una mayor vulnerabilidad a la depresión y otros problemas de salud. Las consecuencias dependen también de los recursos disponibles. En este sentido es relevante e importante conocer las estrategias de afrontamiento que se utilizan en dichas relaciones. (López, 2015).

A medida que se van generando relaciones ya sean de pareja o amistades los dependientes emocionales utilizan diferentes tipos de estrategias

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 3 de 11

de afrontamiento, con el fin de regular y estabilizar dichas relaciones y situaciones que se presenten (Niño y Abaunza, 2015).

Con lo anterior se evidencia que entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento existe concordancia entre sus diferentes factores y se puede considerar las estrategias de afrontamiento como ayuda para identificar elementos y factores que afectan las relaciones y situaciones al no saber manejarlas de manera adecuada (Niño y Abaunza, 2015), por lo cual este fenómeno se convierte en un tema importante a considerar en la presente investigación, y es pertinente considerar qué variables están influyendo y como están afectando a la población.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1 Tipo de estudio

El tipo de investigación es no experimental ya que no se tienen variables o un grupo de control, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) este tipo de investigaciones se utilizan sin la manipulación deliberada de variables, solo se observa un fenómeno en su ambiente natural para pasar a ser analizado y esto es lo que se pretende con la presente investigación.

#### 3.2. Nivel de estudio

El nivel de la investigación es descriptivo, como lo afirman Hernández, Fernández y Baptista (2014), este alcance busca especificar propiedades, características, y rasgos importantes de un fenómeno que se analice describiendo tendencias de un grupo o población, en este caso se busca describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes con dependencia emocional, siendo estas las variables específicas que se busca analizar para obtener datos concretos por medio de la prueba.

#### 3.3. Enfoque

La investigación que se realizó con los estudiantes de la Institución Universitaria de Envigado tiene un enfoque cuantitativo, que según Hernández, Fernández y Baptista (2014); es un conjunto de procesos el cual utiliza la recolección de datos para comprobar hipótesis basándose

principalmente en la medición numérica y el análisis estadístico de manera secuencial y probatoria, en este enfoque se plantea un problema de estudio que sea delimitado y concreto de los que se derivan hipótesis que serán corroboradas por medio del diseño de investigación.

#### 3.4 Población y muestra

La muestra del presente estudio corresponde a un grupo de 60 estudiantes del programa de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, es una muestra no probabilística ya que la elección de los participantes no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación.

Como criterios de inclusión se tendrán: Ser estudiante de la Institución Universitaria de Envigado de cualquier sexo, edad y estrato socioeconómico, pertenecer al programa de psicología y firmar el consentimiento informado.

Como criterios de exclusión se tendrán: Estudiantes de carreras diferente a psicología o que no pertenezcan a la Institución Universitaria de Envigado, personas que no deseen participar en la realización de las pruebas o no firmen el consentimiento informado y personas que presenten alguna dificultad psiquiátrica o psicológica.

#### 3.5. Instrumentos

##### *Cuestionario dependencia emocional (CDE)*

El cuestionario de dependencia emocional el cual se encuentra validado en Colombia por Lemos y Londoño (2006) consta de 23 ítems, cada ítem está valorado en una escala Likert que va desde uno (completamente falso de mí), hasta seis (me describe perfectamente), el instrumento evalúa seis factores, factor 1, ansiedad de separación, factor 2, expresión afectiva, factor 3, denominado modificación de planes, factor 4, miedo a la soledad, factor 5, expresión límite y por último el factor 6 que es la búsqueda de atención.

##### *Estrategias de Coping modificada (EEC-M)*

La Escala Estrategias de Coping – Modificada estandarizada en Colombia por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006), fue

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 4 de 11

construida inicialmente con 98 ítems con opciones de respuesta estilo Likert del uno al seis la cual tiene una frecuencia de respuesta que va de 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Frecuentemente) 5 (Casi siempre) hasta 6 (Siempre). Después del análisis factorial, el alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,847 y la varianza total explicada de 58%. Reestructurándose finalmente con 69 ítems, que incluyen 12 factores: Solución de Problemas, Apoyo social, Espera, Religión, Evitación Emocional, Apoyo Profesional, Reacción agresiva, Evitación Cognitiva, Reevaluación Positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento y Negación (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006).

### 3.6 Procedimiento

Para la aplicación de las pruebas se escogieron aleatoriamente y de manera voluntaria 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, posterior a esto se informa a los participantes la aplicación de ambos cuestionarios (cuestionario de dependencia emocional y Estrategias de Coping modificada) y el objetivo de la investigación, luego de esto se procede con la firma del consentimiento informado y finaliza con la aplicación de las pruebas por parte de los estudiantes.

### 3.7 Plan de análisis

Primero se realizó la aplicación de los cuestionarios de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, seguido de esto se realizó la sistematización de los resultados, los cuales se trabajaron con distribución de frecuencias y porcentajes, utilizando la media y desviación estándar como medidas de tendencia central. En la investigación se utilizó el programa estadístico SPSS.

## 4.RESULTADOS

En general, dentro de los aspectos sociodemográficos recopilados se pudo establecer que del grupo de 60 estudiantes que participaron en esta investigación, 39 son mujeres (65%) y 21 son hombres (35%), la mitad de estas personas (50%) son mayores de 24 años y el otro 50% menor de 24 años. En cuanto al estrato

socioeconómico sobresale el estrato medio con un total de 47 personas (78.8%), mientras que un estrato bajo 6 participantes (10%) y en el estrato alto 7 personas (11.7%).

### 4.1. Medidas de tendencia central en relación a los factores asociados a la dependencia emocional en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado

Factores CDE	Puntuación de la muestra	Puntuación de referencia
	$\bar{X}$ (DS)	$\bar{X}$ (DS)
Ansiedad por separación (Fact.1)	15.20(8.545)	18.98(7,67)
Expresión afectiva de la pareja(Fact.2)	10.28(5.935)	12,87(4,78)
Modificación de planes(Fact.3)	10.23 (5.649)	10,54(4,19)
Miedo a la soledad(Fact.4)	5.78(3.941)	7,38(3,86)
Expresión limite(Fact.5)	4.90(2.950)	4,58(2,29)
Búsqueda de atención(Fact.6)	5.18(2.658)	6,06(2,63)
Total	51.57(29.678)	60,41(20,1)

En la tabla anterior se resume las puntuaciones obtenidos por los estudiantes que participaron en la investigación en cuanto al cuestionario de dependencia emocional (CDE) , de toda la muestra en general, los participantes se ubican con una media total de 51,57( 29,678) tendientes hacia el límite inferior ,ubicándose más cerca de la media de referencia los factores de modificación de planes 10.23 (5.649) y la expresión limite 4.90(2.950), lo que quiere decir que la muestra en general no presenta tendencia hacia la dependencia emocional.

### 4.2. Medidas de tendencia central en relación a las estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado

Estrategias de afrontamiento	Puntuación de referencia	Puntuación de la media
	$\bar{X}$ (DS)	$\bar{X}$ (DS)
Solución de problemas(Fact.1)	34.85(9,279)	33,5(8,4)
Búsqueda de apoyo social(Fact.2)	23.32(8.798)	23,2(8,2)
Espera(Fact.3)	22.57(10.295)	22,5(7,5)
Religión (Fact. 4)	19(7.609)	20,7(9)
Evitación emocional (Fact.5)	21.93(7.199)	25(7,6)
Búsqueda de apoyo profesional (Fact. 6)	13.55(7.132)	10,9(5,6)
Reacción agresiva (Fact.7)	12.13(5.218)	12,7(5,1)
Evitación cognitiva (Fact. 8)	14.98(4.887)	15,9(4,9)
Reevaluación positiva(Fact.9)	19.5(5.706)	18,4(5,4)
Expresión dificultad de afrontamiento(Fact.10)	10.92(3.959)	14,8(4,7)
Negación (Fact.11)	8.38(3.796)	8,8(3,3)
Autonomía(Fact.12)	5.43(1.826)	6,8(2,8)

La tabla anterior resumen las puntuaciones obtenidas por los estudiantes que participaron en la investigación en cuanto al cuestionario de estrategias de afrontamiento , se encontró que las estrategias de afrontamiento que tienden hacia el límite superior y que por lo tanto se utilizan con mayor frecuencia son: la búsqueda de apoyo profesional 13.55(7.132) y la reevaluación positiva 19.5(5.706) ,por otro lado las estrategias con tendencia hacia el límite inferior, por lo tanto son las menos utilizadas son la evitación emocional 21.93(7.199) ,expresión dificultad de afrontamiento 10.92(3.959) y la autonomía 5.43(1.826).

**4.3. Datos estadísticos descriptivos de las variables sociodemográfica en asociación con la presencia de dependencia emocional en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado**

Variable sociodemografica		Estudiantes con dependencia		Estudiantes sin dependencia	
		F	%	F	%
Sexo	Mujer	9	75%	30	62.5%
	Hombre	3	25%	18	37,50%
Edad	Menor o igual a 24 años	10	83.3%	20	41.7%
	Mayor a 24 años	2	16.7%	28	58.3%
Estrato	Bajo	1	8.3%	5	10.4%
	Medio	10	83.3%	37	77.1%
	Alto	1	8.3%	6	12.5%

Los datos estadísticos descriptivos anteriores definen la prevalencia en las variables sociodemográficas con la presencia de dependencia emocional ,de los estudiantes con dependencia emocional cabe resaltar que, en cuanto al sexo se identifica mayor dependencia emocional en las mujeres perteneciente al 75% , en la edad predomina la dependencia emocional en los menores o iguales a 24 años con un porcentaje de 83.3% y en el estrato socioeconómico el medio es el más significativo con una puntuación de 83.3%.

En los estudiantes que no puntuaron con dependencia emocional los datos más significativos es que el 62,5% son de género femenino, el 58.3% están en edades mayores de 24 años y la mayoría pertenecen a estrato medio ya que el porcentaje obtenido fue de 77,1%.

**4.4. Datos estadísticos descriptivos de la variable sociodemográfica sexo en asociación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología con dependencia emocional de la Institución Universitaria de Envigado**

Dependencia emocional	Estrategias de afrontamiento	Sexo	
		Mujer	Hombre
		X(DS)	X(DS)
Si	Solución de problemas (Fact.1)	28.89 (7.008)	31.67(10.599)
	Búsqueda de apoyo social(Fact.2)	20.75(5.848)	13.67(2.517)
	Espera(Fact.3)	24.44(9.710)	30.67(17.156)
	Religión (Fact. 4)	17.44(6.307)	25.33(6.658)
	Evitación emocional (Fact.5)	21.11(6.194)	27.33(8.622)
	Búsqueda de apoyo profesional (Fact. 6)	10.78(3.153)	9 (4.000)
	Reacción agresiva (Fact.7)	17.11(2.759)	18.00(10.583)
	Evitación cognitiva (Fact. 8)	15.33(3.873)	17.67(3.512)
	Reevaluación positiva(Fact.9)	16.33(6.801)	21.00(3.606)
	Expresión dificultad de afrontamiento(Fact.10)	13.78(4.764)	12.00(6.083)
	Negación (Fact.11)	8.78(3.563)	10.67(3.215)
	Autonomía(Fact.12)	5.11(1.054)	6.67(3.055)

En la tabla anterior, se resume las puntuaciones de los 12 estudiantes con dependencia emocional en cuanto al sexo, el análisis de estos resultados están expresados en medidas de tendencia central y desviación estándar, se encontró que en las mujeres la estrategia de afrontamiento que puntúa por encima del límite superior es la reacción agresiva 17.11(2.759), así mismo esta misma estrategia fue más la más significativa en el sexo masculino con una media de 18.00(10.583), seguida de la estrategia espera 30.67(17.156); por último se evidencia que la estrategia con ausencia por debajo del límite inferior más significativo es la búsqueda de apoyo social 13.67(2.517) en los hombres.

#### **4.5. Datos estadísticos descriptivos de la variable sociodemográfica edad en asociación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología con dependencia emocional de la Institución Universitaria de Envigado**

Dependencia emocional	Estrategias de afrontamiento	Edad	
		Menor o igual a 24	Mayor a 24
		X(DS)	X(DS)
Si	Solución de problemas (Fact.1)	30.80(7.757)	23.50(2.121)
	Búsqueda de apoyo social(Fact.2)	19.00(6.236)	19.00(7.071)
	Espera(Fact.3)	23.70(9.707)	37.50(16.263)
	Religión (Fact. 4)	23.70(9.707)	24.00(12.728)
	Evitación emocional (Fact.5)	21.90(6.350)	26.50(12.021)
	Búsqueda de apoyo profesional (Fact. 6)	9.90 (3.446)	12.50(6.35)
	Reacción agresiva (Fact.7)	16.10(3.510)	23.50(9.192)
	Evitación cognitiva (Fact. 8)	15.50(3.779)	18.00(4.243)
	Reevaluación positiva(Fact.9)	18.20(42.622)	14.00(5.657)
	Expresión dificultad de afrontamiento(Fact.10)	13.10(4.932)	14.50(6.364)
	Negación (Fact.11)	9.10(3.665)	10.00(2.828)
	Autonomía(Fact.12)	5.00(1.054)	8.00(2.828)

En la tabla anterior se resume las puntuaciones de los 12 estudiantes con dependencia emocional en cuanto a la edad, el análisis de estos resultados están expresados en medidas de tendencia central y desviación estándar, se encontró puntuaciones significativas en los estudiantes mayores de 24 años, donde se evidencia que las estrategias de afrontamiento que están por encima del límite superior son la espera 37.50(16.263) y la reacción agresiva 23.50(9.192), las estrategias con ausencia por debajo del límite inferior más significativos es solución de problemas 23.50(2.121) y reevaluación positiva 14.00(5.657).

## **5.DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran una baja prevalencia de dependencia emocional ya que solamente 12 personas de la población de 60 estudiantes universitarios evaluados presentaron niveles significativos de dependencia emocional, estos mismos resultados se evidencian en otras investigaciones donde la población estudiada ha tenido baja prevalencia a la dependencia emocional como el estudio realizado por Niño y Abaunza (2015), en el cual se realizó el test a 110 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la ciudad de

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 7 de 11

Medellín encontrando que solo 27 personas equivalente al 25% de los participantes presentan dependencia emocional, así mismo ,Gamero y Salinas(2014) lo aplicaron a 191 alumnos de ambos sexos de la universidad católica de santa María en Perú, teniendo como resultado que solo el 29,3 % presenta dependencia .

Por lo tanto, si bien, la población estudiada presenta baja porcentaje de dependencia emocional, no quiere decir que los porcentajes hallados no signifiquen un problema para estos individuos, ya que estadísticamente son representativos.

En cuanto al género, la dependencia emocional es más frecuente en las mujeres, las cuales buscan con mayor frecuencia estar acompañadas y presentan mayor necesidad de satisfacciones emocionales por parte de su pareja, lo que las hace más vulnerables a presentar dependencia emocional, sin olvidar que también se presenta en los hombres, pero con menor frecuencia y de una manera dominante. (Castello, 2006).

Teniendo en cuenta lo anterior , se evidencia que la presente investigación reafirma lo que indica este autor , ya que de los participantes que puntuaron con dependencia emocional el 75% son del género femenino y tan solo el 25% son hombres, puntuaciones muy similares se obtuvieron en el estudio realizado por Lemos, Jaller, Gonzalez , Diaz y de la Ossa (2012) los cuales aplicaron la prueba a 569 estudiantes de una universidad de la ciudad de Medellín con el fin de crear un perfil cognitivo de los dependientes emocionales, en este estudio se encontró que el 74.6% de los dependientes emocionales son mujeres y tan solo 24.6% son hombres, así mismo, en un estudio realizado por Mejia y Neira (2018) en Perú a 90 mujeres de la comunidad de Huaycansa evidencia que 47 de ellas son dependientes emocionales, equivalente al 52% de la muestra ubicándose en un nivel medio de dependencia emocional, lo cual es un porcentaje significativo.

Los resultados de la presente investigación muestran similitudes con los obtenidos en estudios como el realizado por Niño y Abaunza (2015), donde se evidencia que el factor de dependencia emocional más predominantes es Expresión limite (Fact.5), en el cual el individuo ve como algo catastrófico terminar con su pareja que lo llevan a tener manifestaciones limites utilizando esto como

una estrategia de aferramiento a su pareja (Lemos y Londoño , 2006).

Al mismo tiempo Laca y Mejia 2017 en México, lograron encontrar que este factor predominó en el género femenino, donde las mujeres además amenazaban con hacerse daño a sí mismas, lo que evidencia según (Feliu, 2014) que este factor genera disregulación emocional e impulsividad y está relacionado con conductas autoagresivas y desadaptativas.

Dentro de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra en general en la presente investigación se evidenció que son la búsqueda de apoyo profesional y la reevaluación positiva, Así mismo, en una investigación realizada por Gómez, Porras y Castro (2010) en el departamento de Cundinamarca a un grupo de 150 estudiantes los cuales aplicaron el test de estrategias de afrontamiento, en los resultados se obtuvo que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la búsqueda de apoyo profesional.

Lo anterior reafirma los resultados de la presente investigación, lo que indica que los participantes por lo general buscan el apoyo y orientación de profesionales para solucionar sus problemas y obtienen un aprendizaje a partir de las dificultades que se les presenten dándole un mayor valor a los aspectos positivos del problema (Londoño,Henao,Puerta, Posada, Arango, y Aguirre ,2006).

Por otro lado, varios estudios se contradicen con los resultados obtenidos en la investigación como lo es el de Niño y Abaunza (2015) donde las estrategias más utilizadas fueron la autonomía y la expresión dificultad de afrontamiento, Así mismo, la investigación realizada por Bernal (2014) en Manizales la cual aplicó el cuestionario en población estudiantil de psicología, encontrando que las más utilizadas son la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social.

En cuanto a la relación encontrada en los dependientes emocionales y las estrategias de afrontamiento es de mencionar que al no existir muchos estudios similares que permitan comparar estas dos variables con los resultados obtenidos se relacionara con el estudio realizado por Niño y Abaunza (2015) el cual realizó un estudio similar utilizando los mismos instrumentos que los utilizados para la presente investigación.

En cuanto a la relación encontrada en los dependientes emocionales y las estrategias de

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 8 de 11

afrentamiento es de mencionar que al no existir muchos estudios similares que permitan comparar estas dos variables con los resultados obtenidos se relacionara con el estudio realizado por Niño y Abaunza (2015) el cual realizó un estudio similar utilizando los mismos instrumentos que los utilizados para la presente investigación.

Así mismo, en el estudio realizado por Niño y Abaunza (2015) los cuales realizaron una correlación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento se encontró que la reacciona agresiva presenta correlación de manera positiva con la mayoría de los factores de la dependencia emocional como lo es; la ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad y expresión limite.

lo anterior, evidencia que a los dependientes emocionales les causa gran malestar pensarse o verse sin alguien que satisfaga sus necesidades afectivas, por lo tanto, al presentar miedo constante a la ruptura de la relación y al no recibir las suficientes expresiones de afecto por parte de la pareja, reaccionan de forma impulsiva y agresiva como forma de afrontar su situación. (Lemos y Londoño ,2006).

Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010) en Bogotá los cuales evaluaron las estrategias utilizadas en población con ansiedad encontraron que la estrategia de reacción agresiva obtuvo un puntaje significativo en la muestra , Lo cual evidencia que se utilizan respuesta impulsivas sin mediación frente a la amenaza y frente al miedo de experimentar las emociones que se puedan desencadenar (Lazarus y Folkman, 1986).

### CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian que los estudiantes muestran puntuaciones por debajo de la media de la prueba aplicada para determinar la dependencia emocional, lo que quiere decir que la muestra en general no presenta tendencia hacia la dependencia emocional, lo que se evidencia en investigaciones internacionales y varios estudios realizados a esta misma población.}

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra en general es la búsqueda de apoyo profesional y la reevaluación positiva, mientras que las menos significativas son

la evitación emocional, la expresión dificultad de afrontamiento y la autonomía.

En estudiantes con dependencia emocional la estrategia de afrontamiento más frecuente y significativa es la reacción agresiva, mientras que la que menos utilizada es la autonomía; por otro lado, los estudiantes que no son dependientes emocionales utilizan otro tipo de estrategias como lo es la búsqueda de apoyo profesional y la reevaluación positiva, siendo la menos recurrente la expresión dificultad de afrontamiento.

En cuanto al sexo, las mujeres son más dependientes emocionales que los hombres ya que su rol femenino las aproxima a un perfil más afectuoso, la estrategia de afrontamiento que más prevalecen en este género es la reacción agresiva.

En cuanto al sexo, las mujeres son más dependientes emocionales que los hombres ya que su rol femenino las aproxima a un perfil más afectuoso, la estrategia de afrontamiento que más prevalecen en este género es la reacción agresiva.

### RECOMENDACIONES

Se recomienda ampliar la muestra por medio de criterios estadísticos a una muestra probabilística, con el fin de obtener una muestra representativa para la población estudiantil y así obtener resultados más precisos.

Es de suma importancia, ampliar la muestra poblacional a nivel departamental y nacional, de manera tal, que sea posible establecer las características que presentan otras Ciudades y poder realizar una comparación entre estas.

Incluir al género masculino en futuras investigaciones, ya que se evidencia poca relevancia hacia el género en el tema de dependencia emocional, ya que al ser más prevalente la dependencia emocional en mujeres ha sido de fruto de mayores investigaciones.

### REFERENCIAS

- Academia Internacional de Sexología Médica [AISM]. (2017). Dependencia emocional la esclavitud del siglo XXI. *AISM*. Recuperado de <http://academiasexologia.org/dependencia-emocional-la-esclavitud-del-siglo-xxi/>

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 9 de 11

- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional, características y tratamiento. Madrid: Alianza editorial.
- Castillo, E. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36 - 62. Recuperado de: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/735/645>
- Congost, S. (2015) *Manual de dependencia emocional afectiva*, Madrid: Zenth
- Feliu, A. (2014) *Caracterización de trastorno límite de la personalidad y efectos del entrenamiento en mindfulness*. (Tesis Doctoral ). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/134674/afs1de1.pdf?sequence=1>
- Fundación Instituto Spiral (2006). El diez por ciento de la población sufre dependencia afectiva. La Nueva España. Recuperado de: <http://portalcantabria.es/Psicología/Noticia41.php>
- Gamero, S y Salinas, Y. (2014) Personalidad y dependencia emocional de la pareja en universitarios. (tesis Universidad católica de Santa María, Perú). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/54222223.pdf>
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A. y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4 (1), 63-72. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>
- Gómez, A., Porras, C. y Castro, C. (2010) *Relación de las estrategias de afrontamiento con los niveles de depresión en los adolescentes escolarizados*. (Tesis de grado) Universidad de la Sabana, Colombia. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/47066323.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación, quinta edición*. México: MCGRAW-HILL
- Laca, F. y Mejía, J. (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. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/292/29251161006/>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lemos, M., y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, 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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Lopez, A. (2015) *Estrategias de afrontamiento y de resolución de conflictos en las relaciones de pareja adolescentes*. (Tesis de pregrado). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/913/ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20Y%20DE%20RESOLUCION%20DE%20CONFLICTOS%20EN%20>

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PD-36
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 10 de 11

LAS%20RELACIONES%20DE%20PAREJA%20ADOLESCENTES%20.pdf?sequence=1

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.

Mejía, R. y Neira, M. (2018). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán* (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1010/Raquel\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1010/Raquel_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Niño, D. y Abaunza, N. (2015) Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica psyconex*, 7(10) 1-27. Recuperado de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia , educación y desarrollo</p>	<b>ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 11 de 11