

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
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PSICOLOGÍA
ENVIGADO
2019

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

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PSICOLOGÍA
ENVIGADO
2019

Dedicatoria

*Dedicado a mis seres queridos
especialmente a mi madre y hermanos.*

Agradecimientos

Inicialmente agradezco a la vida por permitirme estudiar esta carrera la cual no estaba en mis planes pero hoy en día es una de mis mayores prioridades, la cual me fortaleció tanto para mi vida profesional como personal y doy gracias por culminarla de manera exitosa.

Gracias al universo por poner a diario las herramientas necesarias y las personas indicadas para dar solución a cada uno de los inconvenientes y dificultades que se presentaron durante estos años.

Infinitas gracias a mis seres queridos por su apoyo, paciencia y comprensión durante estos cinco años que no fueron para nada fáciles, de igual manera a las personas que participaron en la investigación y por ultimo a todas las personas que me ayudaron a culminar este proyecto y creyeron en mí.

Tabla de contenido

Resumen.....	10
Abstact.....	11
Introducción.....	12
1. Planteamiento del problema.....	13
2. Justificación.....	17
3. Objetivos.....	20
3.1. Objetivo General.....	20
3.2. Objetivo Especifico.....	20
4. Marco Referencial.....	21
4.1. Antecedentes investigativos.....	21
4.1.1. Internacionales.....	21
4.1.2. Nacionales.....	23
4.1.3. Regionales.....	23
4.1.4. Locales.....	25
4.2. Marco teórico.....	26

4.2.1. Concepto de Dependencia emocional.....	26
4.2.2. Tipos de dependencia emocional.....	27
4.2.3. Características de la dependencia emocional.....	27
4.2.4. Factores asociados a la dependencia emocional.....	31
4.2.5. Concepto de afrontamiento.....	33
4.2.6. Concepto de estrategias de afrontamiento.....	33
4.2.7. Tipos de estrategias de Afrontamiento.....	34
4.2.8. Factores asociados a las estrategias de afrontamiento.....	36
5. Marco ético y legal.....	40
6. Diseño metodológico.....	41
6.1. Enfoque.....	41
6.2. Nivel de estudio.....	41
6.3. Diseño.....	41
6.4. Tipo.....	41
6.5. Población.....	42
6.6. Muestra.....	42
6.7. Instrumentos.....	42

6.8. Clasificación de baremos.....	44
6.9. Procedimiento.....	46
6.10. Plan de análisis.....	46
7. Resultados.....	47
8. Discusión.....	55
9. Conclusiones.....	59
10. Recomendaciones.....	60
11. Limitaciones.....	61
12. Referencias.....	62
13. Anexos.....	70

Lista de Tablas

Tabla 1. Factores e ítems del cuestionario de dependencia emocional

Tabla 2. Factores e ítems del cuestionario de estrategias de afrontamiento

Tabla 3. Clasificación de baremos CDE

Tabla 4. Clasificación de baremos EEC-M Escala de estrategias de Coping-modificada

Tabla 5. 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.

Tabla 6. 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.

Tabla 7. Presencia de dependencia emocional en asociación con las estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

Tabla 8. 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

Tabla 9. 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

Tabla 10. 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.

Tabla 11. Presupuesto global del trabajo de grado

Tabla 12. Presupuesto y descripción de material y suministro del trabajo de grado

Tabla 13. Presupuesto y descripción de salidas de campo

Tabla 14. Presupuesto y descripción de material bibliográfico del trabajo de grado

Tabla 15. Presupuesto y descripción de otros gastos financiados del trabajo de grado

Tabla 16. Cronograma

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 clave: 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 Institution Universitaria de 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%.

Keyword: dependence, emotional dependence, coping strategies

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 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.

1. 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 afirmo 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 Medica (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).

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 de afrontamiento, con el fin de regular y estabilizar dichas relaciones y situaciones que se presenten (Niño y Abaunza ,2015) teniendo en cuenta esta problemática se han realizado algunas investigaciones relacionando estas dos variables.

Como es el caso de Niño y Abaunza (2015), los cuales investigaron la relación entre estrategias de afrontamiento y dependencia emocional en las relaciones de pareja en una universidad de Medellín, encontrando dentro de las estrategias más utilizadas por los dependientes emocionales la autonomía y la expresión dificultad de afrontamiento concluyendo que los dependientes responden antes sus problemas de pareja de manera independiente sin acudir a familiares o amigos.

En un estudio realizado en Perú, con el objetivo de identificar la relación existente entre estrategias de afrontamiento y dependencia emocional en mujeres habitantes de la comunidad de Huaycan en una relación de pareja, se encontró que, a mayor dependencia emocional, menor será la capacidad de percibir que se está viviendo un problema y mayor serán las reacciones emocionales y dificultades para cambiar los pensamientos que producen malestar (Mejia y Neira 2018)

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.

Se hace necesario plantear la siguiente pregunta de investigación, para dar cuenta de uno de los múltiples elementos que caracterizan la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, más aún aquellos que están presentes en uno de los actores llamados a intervenir este fenómeno:

¿Cuáles son 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?

2. Justificación

Algunas relaciones de pareja tienen como característica constitutiva la sumisión, la idealización, el temor al rechazo y al abandono, convirtiéndose en un sufrimiento que resta amor propio y calidad de vida para ambas partes (Castello, 2005), muchas de las relaciones de pareja se ven afectadas por la dependencia emocional lo que se convierte en un problema si no se interviene de manera correcta (Lemos, Londoño y Rodríguez, 2007).

La dependencia emocional es un término acuñado principalmente al ámbito social y popular siendo poco profundizado en la ciencia (Castello, 2005), por consiguiente, la identificación de sus principales manifestaciones clínicas se presenta como una labor compleja para el terapeuta ya que algunas de las conductas a las que conlleva pasan desapercibidas y en la mayoría de los casos el individuo no reconoce que presenta dicha problemática (Cogswell, Alloy, Karpinski y Grant, 2010).

Castello (2005) afirma que uno de los mayores inconvenientes que trae consigo la dependencia emocional surge especialmente cuando dicha situación trae consigo malestar y empieza afectar la vida del sujeto; como es el caso de la violencia de pareja, siendo más vulnerable el género femenino, esta violencia es muchas veces oculta y disimulada por muchas víctimas y en el mayor de los casos tolerado y aceptado.

Teniendo en cuenta lo anterior, es de suma importancia intervenir en dicha problemática, ya que se considera a los dependientes emocionales más vulnerables ante la violencia de pareja toda vez que dentro de sus características se encuentra conseguir personas con personalidad de tipo narcisistas, personas dominantes y posesivas, lo cual significa para ellos demostraciones de poder y afecto. Castello (2005), realidad que no está lejos de nuestro contexto, un estudio

realizado por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF), encontró que en el año 2017 un total de 51.182 mujeres fueron víctimas de violencia de pareja en Colombia, lo que da cuenta que se está frente a un problema muy grave, que inclusive tiene visos de problema de salud pública, si se toma en cuenta que más del 70 % de los casos no se reportan.

Así mismo, es importante considerar y detectar la presencia de dependencia emocional y que estrategias de afrontamiento están asociadas a dicha problemática en población estudiantil , teniendo en cuenta que la dependencia trae consigo tendencia a múltiples trastorno entre los cuales es más frecuente la depresión (Castello , 2005) ,la cual es considerada por la Organización mundial de la Salud (OMS) como un problema de salud pública , en nuestro contexto se considera que el 4,7% de la población Colombiana sufre de este mal y el grupo más afectado son jóvenes entre los 15 a 30 años , edades más frecuentes en la presente investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede identificar la dependencia emocional como una problemática social de gran actualidad, por lo tanto, la presente investigación busca identificar la existencia de dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento utilizados por un grupo de estudiantes de la Institución Universitaria de Envigado, siendo relevante este estudio ya que estos temas han sido investigados por muchos autores, pero a nivel nacional la relación entre estos ha sido poco profundizada.

Así mismo, la investigación permite brindar información teórica acerca de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, incluyendo sus tipos, categorías, características principales y factores determinantes, con el fin de hacer una relación e identificar cuál es la asociación existente entre estas dos variables.

Bajo esta perspectiva, la presente investigación será de ayuda para los profesionales de la salud mental ya que se genera un mayor conocimiento acerca esta problemática y se brindan bases teóricas las cuales permitirán diseñar estrategias de intervención con el fin de prevenir y tratar la presencia de dependencia emocional y por consiguiente las respuestas de afrontamiento ligadas a esta problemática.

Es de suma importancia aportar sobre el tema de la dependencia emocional en la Institución Universitaria de Envigado , ya que las consecuencias que implica no estar bien con la pareja puede llevar al dependiente emocional a dejar a un lado todas sus responsabilidades por consiguiente tener baja autoestima, estados de ánimo disforicos , tristeza ,y déficit en las relaciones sociales (Castello, 2005) , lo cual puede traer repercusiones en el estudiante y generar un bajo rendimiento académico pudiéndose convertir finalmente una deserción de la universidad , por lo tanto la presente investigación y los resultados obtenidos en ella podrán ser utilizados por la universidad para tener mayor información sobre esta problemática y de esta manera intervenir adecuadamente.

Por otra parte, la presente investigación hace un aporte al programa de psicología de la Institución Universitaria de Envigado ampliando el marco de investigación y abriendo el camino a nuevos estudios relacionadas, de igual manera los estudiantes podrán utilizarlo como referente teórico para sus proyectos y ampliar sus conocimientos en temáticas como la dependencia emocional y estrategias de afrontamiento.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

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.

3.2. Objetivos Específicos

Identificar los factores de dependencia emocional presentes en un grupo de estudiantes del programa de psicología de la IUE

Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de estudiantes del programa de psicología de la IUE

Identificar las asociaciones existentes entre las estrategias de afrontamiento en estudiantes con dependencia emocional y sus características sociodemográficas.

4. Marco Referencial

4.1. Antecedentes investigativos

Se realizó un rastreo de antecedentes investigativos que evidenció una gran existencia de investigaciones respecto a la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, es el caso de estudios a nivel internacional como las de Chaves y Elicenda (2017) que en Perú realizaron una investigación sobre “dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay”, la muestra estuvo conformada por 236 adolescentes víctimas de violencia de tres instituciones educativas públicas, en los resultados se pudo evidenciar que tanto hombres como mujeres presentan altos grados de dependencia emocional y la estrategia de afrontamiento varía según el género siendo para los hombres la más común “reservárselo para sí” y en las mujeres “fijarse en lo positivo”.

Similar a este estudio Mejía y Neira (2018) investigaron sobre “Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán” la muestra estuvo conformada por 90 mujeres donde no se encontró relación de la dependencia emocional con las estrategias de afrontamiento, sin embargo encontraron relación de la dependencia emocional con la reestructuración cognitiva, expresión emocional y pensamiento desiderativo, concluyendo que a mayor dependencia emocional menor capacidad de reestructurar o percibir el problema que se está viviendo y entre más dependencia emocional exista mayor serán las reacciones emocionales y dificultades para cambiar pensamientos que traen malestar.

Por otra parte Castillo (2017) realizó un estudio con el objetivo de relacionar la Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas

de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo, el cual se realizó con una muestra 126 mujeres que acudieron a la entidad forense de esta ciudad , los resultados obtenidos mostraron una correlación negativa moderada entre la dependencia emocional y estrategias de afrontamiento por aproximación, una correlación directa entre la dependencia emocional y estrategias de afrontamiento por evitación y una relación directa positiva entre depresión y dependencia emocional.

Así mismo, Pingo (2017) , realizó un estudio sobre “dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo” con una muestra de 296 estudiantes de ambos géneros con edades entre 18 y 30 años .Los resultados muestran que la dependencia emocional hacia la pareja predomina en los estudiantes evaluados, también se encontró una correlación muy significativa entre Dependencia Emocional hacia la Pareja y Respuestas de Afrontamiento donde existe correlación muy significativa negativa entre Baja Autoestima y las dimensiones Análisis lógico, y una Reevaluación positiva y Solución de problemas de las Respuestas de Afrontamiento;, positiva con Aceptación y resignación y Descarga emocional.

Moral y Sirvent (2009) en España realizaron una investigación sobre “ Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles ” , la muestra se realizó con 78 casos diagnosticados con dependencia afectiva , según los resultados obtenidos estos individuos experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de craving y abstinencia, al igual que desajustes afectivos con sentimientos negativos como lo es la culpa, vacío emocional, miedo al abandono, e inescapabilidad emocional y en cuanto al género encontraron que los varones son más buscadores de sensaciones y se muestran más inflexibles y las mujeres emplean más mecanismos de negación frente a la situación .

Pérez (2011) en Ecuador realizó un estudio cualitativo sobre “Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja”, El estudio se realizó en mujeres de 25 a 55 años que asisten a consulta psicológica en el Instituto Médico “Tierra Nueva”, con características de dependencia emocional y con una relación de pareja desequilibrada o conflictiva.

La hipótesis sacada es que a menor autoestima mayor dependencia emocional, los resultados arrojaron que un 75% de las mujeres investigadas tiene nivel de dependencia emocional alta, mientras que el 25% nivel baja por lo tanto existe una mayor cantidad de mujeres con dependencia emocional alta.

A nivel Nacional y del Área Metropolitana también se encontraron estudios relacionados con la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento uno de ellos En el caso de Niño y Abaunza (2015), realizaron una investigación de tipo no experimental titulada “Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios”, la muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología en la universidad pedagógica y tecnológica de Colombia ,con edades entre 18 y 33 años; los resultados mostraron una correlación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y reevaluación positiva.

Fresneda (2015) en la ciudad de Bogotá quien realizó un estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes , el estudio fue cualitativo , la muestra se realizó con 5 personas dependientes emocionales , con los resultados se evidencia que una de las fuentes de la dependencia emocional, se encuentra relacionada con la configuración del apego inseguro y que

las historias de abandono emocional que vivieron los participantes por parte de sus familiares, condujeron a desarrollar un temor a la separación.

Álvarez (2017) de La Universidad San Buenaventura realizó un estudio sobre la Relación entre dependencia emocional, autoestima y apoyo social con los trastornos de adaptación en personas separadas en el cual participaron 1135 personas con menos de un año de estar separados, en cuanto a la dependencia emocional los resultados arrojaron puntuaciones con el trastorno de adaptación de manera significativa concluyendo que la dependencia emocional es una variable que se relaciona por el proceso de separación y que su condición de dominio es tan fuerte que puede conllevar al desarrollo del trastorno de adaptación.

Lemos, Londoño, Zapata (2007) realizaron un estudio " Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional " con el objetivo de investigar y establecer las distorsiones cognitivas que poseen las personas que presentan dependencia emocional, La muestra estuvo conformada por 116 participantes pertenecientes al área Metropolitana de la ciudad de Medellín .En el estudio se tomaron dos muestras , el grupo 1: personas sin dependencia emocional y el grupo 2 :conformado por personas con dependencia emocional , para obtener los resultados finales en los cuales se encontró que la distorsión cognitiva "Deberías" y la falacia de control son las más comunes en individuos con dependencia emocional .

Una investigación realizada por Lemos y Londoño (2006), tuvo como objetivo la elaboración y validación de El cuestionario de Dependencia Emocional en población Colombiana; con habitantes del área metropolitana de la ciudad de Medellín, La muestra estuvo conformada por 815 participantes tanto hombres como mujeres, con edades entre los 16 y los 55 años. Se encontraron diferencias significativas con relación al sexo en las diferentes subescalas; las puntuaciones de las mujeres en Expresión afectiva de la pareja y Miedo a la soledad fueron

mayores, mientras que los hombres reportaron puntuaciones superiores en Búsqueda de atención y con relación a la edad se encontró que las subescalas Modificación de planes y Expresión límite puntuaban más alto en adolescentes y adultos jóvenes.

Páez (2015) en su trabajo de grado en la Institución Universitaria de Envigado realizó un estudio sobre la caracterización del proceso de toma de decisiones en mujeres con dependencia emocional, víctimas de violencia conyugal, que acuden a las comisarías del municipio de Envigado durante el segundo semestre del 2015, La muestra estuvo conformada por 18 usuarias con edades entre los 18 y los 55 años.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que los factores de dependencia emocional más significativos son: expresión afectiva de la pareja, ansiedad por separación, y modificación de planes y se logró concluir que los factores de conflicto decisional sobresalientes entre las participantes son: incertidumbre, claridad en los valores e información finalmente concluyendo que elementos como la dependencia emocional, la baja autoestima, y la dificultad para tomar decisiones personales, podrían contribuir a la permanencia de la mujer al interior de una relación sentimental violenta.

4.2. Marco teórico

Dependencia Emocional

En algunas ocasiones las relaciones interpersonales pueden verse afectadas por la dependencia emocional, la cual puede resultar problemática si no se trabaja sobre ella (Lemos, Londoño y Rodríguez, 2007). Uno de los autores que ha desarrollado este término en gran profundidad es Castello (2012) el cual lo define como: “ un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas (...). Esta búsqueda está destinada al fracaso, o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario” (p. 7).

Por otra parte, Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa (2012) definen la dependencia emocional como un patrón de necesidades las cuales van generando creencias tanto del sí mismo como de la relación con las otras personas, incluyendo factores como la amistad y la interdependencia, basándose en emociones relacionadas con la soledad y la separación.

Siguiendo a Castello (2012) en sus estudios indica que la dependencia emocional ocasiona que las relaciones se vivan de manera intensa donde lo que más importa es el otro, lo más relevante es el amor y no se puede visualizar sin este otro a su lado (p. 17), Castello también indica (Citado por Jaller, y Lemos ,2009) que :

La dependencia emocional se caracteriza por una notable exageración patológica de aquellos comportamientos y actitudes que se presentan en el contexto de las relaciones interpersonales, donde cobran una importancia fundamental las relaciones de pareja, y donde la persona busca de manera desesperada colmar una serie de demandas afectivas insatisfechas, mediante el establecimiento de vínculos estrechos y desequilibrado (p. 78)

El termino de Dependencia emocional también ha sido estudiado por otros autores como lo es Moral y Sirvent (2008) la definen como: “ una serie de trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende “ (s.p) .

Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004) la definen como un trastorno adictivo que genera malestar y limita el desempeño autónomo de las personas las cuales sacrifican sus propios deseos y necesidades por estar con su pareja, estos autores sugieren que se requiere un cambio en las creencias irracionales que se tienen frente a la pareja para romper con la dependencia emocional

Teniendo en cuenta lo anterior puede plantearse el término de dependencia emocional planteado por Castello (2005) citado por Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa, (2012) 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. concebirse dentro de una relación, aun cuando esta les genere dolor e insatisfacción, dado que no puede colmar sus necesidades emocionales irresueltas o les produce sentimientos de inseguridad frente a la disponibilidad de una persona particular cuando la requieran (p.396).

Tipos de Dependencia

De acuerdo a Castello (2005) la dependencia emocional presente una subdivisión en tipos, a continuación, se presentan.

Dependencia instrumental

Es definida por Castello (2005) como “falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social por sensación de indefensión, escasa capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia” (p. 19). Por otra parte Balbontin (2011) define este término como un carácter común que se encuentra en ciertos individuos por diferentes razones como puede ser la edad, alguna enfermedad o algún tipo de discapacidad lo cual genera pérdidas a nivel físico, mental o intelectual haciéndolos dependientes de otros individuos.

Dependencia emocional:

También definida por Castello (2005) como “aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados a un otro como fuente de satisfacción y seguridad personal” (p. 19), a diferencia de la dependencia instrumental tiene el fin de satisfacer necesidades pero de manera afectiva sin hacer referencia a otros aspectos de su vida (p. 19). Según este mismo autor “el dependiente emocional presenta una frustración o una insatisfacción en su área afectiva que pretende compensar centrándose preferentemente en sus relaciones de pareja” (p. 17)

Características de la dependencia emocional

A continuación, se presentan algunas características de la dependencia emocional planteadas por Castello en sus diferentes estudios:

Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa.

El dependiente emocional siempre pone a su pareja como prioridad, dejando sus gustos y aficiones por estar con esta persona, siempre hace lo que su pareja diga y siempre que vea la oportunidad y le sea posible estarán juntos. tanto la familia como amistades pasan a un segundo plano, por lo tanto su vida y estado emocional se basa en como este en su relación (Castello , 2012)

Veracidad afectiva: deseo de acceso constante

El dependiente emocional siempre busca la forma de estar en contacto con su pareja, siempre tratara de que estén juntos, en caso de poder tenerlo cerca por cuestiones laborales, académicas u otras utiliza todos los medios disponibles como lo es el celular por medio de llamadas telefónicas, correos, mensajes con el fin de siempre estar conectado. (Castello, 2012)

Relaciones interpersonales

Según Castello (2005) Las relaciones de pareja son las más representativas para los dependientes emocionales, pero también puede ocurrir con amigos o personas muy allegadas, para ellos es indispensable ser aprobado por los demás, “a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos” (p. 8). Al mismo tiempo requieren siempre tener una relación afectiva la cual se convierte en su prioridad y es el centro de su vida, teniendo en cuenta esto el autor afirma “No debemos perder de vista que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos” (p.8). Para estas personas su mayor anhelo es conseguir una pareja por lo que constantemente se visualizan en el inicio de una relación.

Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Tienen que soportar desprecios y

humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales, etc. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación (Castello, 2005)

Los dependientes emocionales tienen grandes expectativas al conseguir una pareja, es por esto que el principio de su relación produce gran felicidad pero siente insatisfacción cuando dichas expectativas no son cumplidas, la ruptura les puede generar gran impresión pero los deseos de tener una pareja los lleva a buscar rápidamente otra persona, por lo que es muy frecuente tener muchas historias de rupturas y nuevos comienzos en sus relaciones. (Castello, 2005)

Autoestima

Castello (2005) afirma que "Poseen una autoestima muy pobre, y un auto concepto negativo no ajustado a la realidad" (p. 9) , según este mismo autor esto se debe a que en toda su vida no se han sentido queridos por la personas que más valoran , teniendo siempre una mala autoimagen ya que lo negativo es lo que más destacan en ellos mismos .

Estado de ánimo y comorbilidad

Su estado de ánimo constantemente es disforico debido a sus grandes necesidades emocionales y preocupaciones constantes, teniendo sentimientos de desvalimiento emocional y vacío (Castello, 2005).

La dependencia emocional tiene varias consecuencias una de estas es que puede generar trastornos en el individuo que la padece, teniendo en cuenta esto Castello (2005) afirma:

Las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, y en menor medida con trastornos de la personalidad, o relacionados con sustancias. Todos los conceptos afines revisados presentan un patrón similar de comorbilidades, pero entre ellos destaca la sociotropía, creado desde la perspectiva de los trastornos depresivos. Los dependientes emocionales presentan con frecuencia episodios depresivos cuando se rompe una relación, por muy patológica e insatisfactoria que ésta sea, y así surgió el concepto de depresión sociotrópica. (p.9)

Elección de objeto

Las personas con dependencia emocional no son muy selectivas al momento de tener una relación debido a las necesidades emocionales que poseen, pero por lo general las personas elegidas son narcisistas y manipuladores posicionándose en un nivel de superioridad con respecto al dependiente emocional. (Castello , 2005)

Factores asociados a la dependencia emocional

Lemos y Londoño (2006) en el análisis factorial de su investigación para realizar la validación Cuestionario de dependencia emocional (CDE) lograron identificar 6 factores del perfil cognitivo del dependiente emocional:

Ansiedad por separación

Estas personas se sienten preocupadas por la pérdida o separación de sus significante, sienten temor por el abandono lo que hace que se refuerce su dependencia emocional, ya que le otorga un gran valor a su pareja teniendo siempre la necesidad de que este incluido en su vida ,

también es importante señalar que esta ansiedad por separación se puede ocasionar por el distanciamiento y por separaciones rutinarias, las cuales generan desconfianza y generan pensamientos automáticos de pérdida y soledad. (Lemos y Londoño, 2006)

Expresión afectiva

Se refiere a la necesidad que tiene el individuo de recibir expresiones de afecto por parte de su pareja para de esta manera calmar su inseguridad las cuales generan ciertas creencias en los dependientes emocionales, viendo el afecto como una necesidad para sus vidas (Lemos y Londoño, 2006).

Modificación de planes

Al ser la pareja lo más importante en la vida del dependiente emocional este siempre tratara de estar con ella, cambiando todas sus actividades y planes con el fin de satisfacer a la pareja y dedicarle mayor tiempo, otorgándole incluso mayor importancia que a sus hijos o familia (Lemos y Londoño, 2006).

Miedo a la soledad

Este factor se caracteriza por que el individuo siente temor al no tener una relación de pareja lo que lo hace sentirse no amado, para el dependiente es necesario ya que el estar en pareja le genera equilibrio y seguridad (Lemos y Londoño, 2006).

Expresión límite

La dependencia emocional puede llevar al sujeto a tener expresiones impulsivas de autoagresión las cuales se relacionan con el trastorno límite de la personalidad y esto se debe a que el individuo percibe las rupturas y la soledad como algo muy catastrófico y de esta manera se

manifiesta frente a la pérdida, teniendo en cuenta esto la autoagresión puede tomarse como una estrategia de aferramiento a su pareja (Lemos y Londoño, 2006).

Búsqueda de atención

Para poder asegurar la permanencia de la pareja el dependiente frecuentemente busca la atención de su pareja tratando de ser el centro de su vida (Lemos y Londoño, 2006).

Afrontamiento

El afrontamiento es lo que se hace frente a las demandas que se presenten en el medio, no solo a nivel físico, sino que depende de la valoración que el individuo otorga a cada situación y a las demandas que se le presenten, a cada situación se le da un significado el cual depende de la experiencia, vida, relaciones y vida social que tenga el sujeto .(Casado ,1998)

El afrontamiento se deriva de las interacciones con los demás y se van presentando a medida que se vayan dando circunstancias referentes a lo sociocultural, de esta manera influenciando sobre lo personal llevando a actuar de manera recíproca., es una manera de manejar ciertas situaciones que provocan estrés en el individuo, buscando ya sea minimizar, aceptar o ignorar dicha situación, por tal motivo es entendido como parte de un recurso psicológico (Folkman, 1986)

Estrategias de afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de pensamientos los cuales llevan a determinadas acciones frente a una situación difícil (Stone y Cols ,1988), son procesos cognitivos y conductuales que son cambiantes y facilitarán al individuo manejar de la mejor manera posible algún tipo de situación (Lazarus y Folkman, ,1986).

Desde otra perspectiva, Fierro (1997) afirma que muchas de las estrategias de afrontamiento son cognitivas ya que implican en el manejo de la memoria, información y atención selectiva:

Muchas de las estrategias de afrontamiento, por no decir todas, tienen un importante componente cognitivo, de procesamiento de la información, de manejo de los estímulos estresores. Al poste, lo que se afronta es la "realidad": lo que se opone a la omnipotencia del deseo, del pensamiento desiderativo. El afrontamiento involucra siempre un principio cognitivo de realidad, de racionalidad práctica (p. 3)

Tipos de estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento de acuerdo a Lazarus y Folkman (1986), se pueden dividir en:

Estrategias de resolución de problemas:

Tiene como objetivo principal la resolución de problemas lo cual lleva a la búsqueda de alternativas diferentes para la solución de dicho problema , manejando demandas externas o ambientales que se presentan en el entorno y que suponen una amenaza para el individuo, analizando factores de costo -beneficio y el alcance de la elección y aplicación de la estrategia de afrontamiento (Lazarus y Folkman ,1984).

Las estrategias de afrontamiento están dirigidas a manejar un problema que está causando malestar en el sujeto, la cual implica una modificación donde el individuo no se vea amenazado, este proceso implica un refuerzo del rol que está cumpliendo el individuo en su entorno tanto en lo social como en lo personal, de esta manera se facilita una autovaloración ante futuros retos (Casado ,1998).

Lazarus y Folkman (como se citó en Di-collredo, Aparicio y Morno, 2007) frente a este tipo de estrategia afirman que:

A su vez las estrategias centradas en el problema se dividen en Afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado. El Afrontamiento Activo se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los esfuerzos personales. El Afrontamiento Demorado se considera como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (p. 133).

Estrategias de regulación emocional:

Este tipo de estrategia se refiere a métodos con los que se pretende regular las respuestas emocionales ante el problema o situación estresante, el sujeto no modifica la situación ya que no lo ve como algo posible , realiza un análisis de la situación determinando que amenazas trae para la vida del sujeto , la manera en como se ve afectado su bienestar y como se convive con dicha situación , por ultima también se reevalúa la importancia del problema frente a otros compromisos o situaciones de orden mayor.(Casado ,1998)

La principal función de este grupo de estrategias como su misma palabra lo indica es la regulación emocional de las situaciones estresantes, lo que busca es manejar los estados emocionales que generan indisposición en el sujeto, para lograr esta función se pueden aplicar varias alternativas como es la evitación del problema o haciendo una evaluación cognitiva del suceso, seleccionando aspectos positivos tanto de la persona como del entorno (Lazarus y Folkman ,1984).

Factores asociados de estrategias de afrontamiento

Solución de problemas

Son acciones determinadas para dar solución al problema, es una planificación de la situación en el cual se hace uso de diferentes estrategias cognitivas analíticas y racionales para dar solución a dicho problema. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

Apoyo social

Esta estrategia hace referencia al apoyo brindado por los vínculos sociales que tenga el individuo como lo es familia, amigos, conocidos, entre otros, en el cual se busca el afecto y el apoyo emocional para dar solución a la situación problema ya que para el sujeto está integrado en una estructura social lo hace sentirse bien consigo mismo, haciéndose útil para dar prevención al estrés y proporciona recursos válidos para el afrontamiento. (LázarusyFolkman, 1987).

El individuo intenta aceptar su realidad y la situación estresante que está viviendo tratando de afrontar la situación, buscando simpatía y comprensión (D-Colloredo, Aparicio y Moreno ,2007).

Espera

Es una estrategia cognitivo- comportamental ya que en esta se tiene la creencia que el problema se resolverá por si sola con el paso del tiempo y de manera positiva (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

Religión

La estrategia religión se basa en el rezo y la oración para dar soluciones frente al problema positiva, por medio de la creencia en un Dios y por medio de la fe el individuo realiza

una evaluación de sus situaciones estresantes lo que influye y aporta en su proceso de afrontamiento (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

Esta estrategia se considera de afrontamiento ya que sirve de apoyo emocional, logrando que el individuo haga una resignificación de su situación, por medio de labores sociales y por la integración en grupos espirituales los cuales permiten aumentar la autoestima y disminuir el estrés (Vasconcelles, 2005).

Evitación emocional

En esta estrategia el individuo hace uso de varios recursos con el fin de inhibir las emociones y ocultar los propios sentimientos para evitar las reacciones consideradas por el sujeto como negativas y estresantes ya sea por las consecuencias que esto implica o el nivel de estrés que contenga. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

Apoyo profesional

Es el uso de recursos profesionales para obtener ayuda, información y alternativas acerca del problema o situación ya que conocer los recursos sociales disponibles y las diferentes alternativas que existen genera un control sobre la situación. (Lazarus y Folkman, 1987).

Reacción agresiva

Es un tipo de expresión impulsiva la cual puede dirigirse a sí mismo como una manera de autocastigo, a los demás o a objetos, lo genera este impulso es que libera la carga emocional que tiene el sujeto en un momento de alto estrés o alta tensión. (Lazarus y Folkman, 1987).

Evitación cognitiva

Fernández, Abascal Palmero (1999) citado por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre (2006) afirman que esta estrategia busca equilibrar los pensamientos negativos por medio de otras actividades las cuales proporcionan otros pensamientos diferentes a los del problema o situación perturbadora,

Estos mismos autores indican que dentro de esta estrategia se encuentra la desconexión mental que son pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación, el distanciamiento que es la cancelación cognitiva que los efectos emocionales genera y la negación que es la no aceptación del problema.

Reevaluación positiva

Esta estrategia el individuo identifica los aspectos positivos del problema y se generan pensamientos que favorecen al enfrentar la situación, esta estrategia está basada en el desarrollo personal y el aprendizaje dirigiéndose tanto a la emoción como a el problema (Lazarus y Folkman, 1987).

Expresión de la dificultad de afrontamiento

Se refiere a la expresión de las dificultades para afrontar las emociones que genera la situación problema lo cual implica un proceso de monitoreo y autoevaluación, (Colloredo, Aparicio y Moreno ,2007, p 134), esta estrategia hace referencia a:

“La tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos. Este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o ajuste pues distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo” (Colloredo, Aparicio y Moreno ,2007, p 134)

Negación

Significa ignorar la situación estresante, esta estrategia puede ser efectiva por un determinado tiempo, pero si se mantiene puede generar una aproximación abierta. (Calvanese y Cols., 2004). Es la ausencia de aceptación de un problema donde el sujeto se comporta como si el problema no existiera (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

Autonomía

Es la inclinación que posee el sujeto de buscar solución a sus problemas de manera independiente y por sus propios medios sin contar con sus familiares, amigos y conocidos (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre, 2006).

5. Marco ético y legal

En la presente investigación se tuvieron en cuenta las normas vigentes establecidas en la ley 1090 del 2006 del código deontológico y bioético Colombiano de Psicología, el cual reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, fundamentado en principios como la dignidad, confidencialidad y el respeto (Ministerio de protección social colombiano, 2006), de esta manera protegiendo los derechos de los participantes en la presente investigación.

Teniendo en cuenta que la investigación se realizó sólo con fines educativos, y la población fue totalmente informada sobre todo el proceso a realizar, se tomó en consideración los siguientes lineamientos éticos:

Derecho al anonimato: la población participante en la investigación fue informada acerca de la protección que se le brindaría a su identidad personal durante la investigación.

Derecho a la no participación: a los participantes se les respetó su voluntariedad con la investigación, pues en ningún momento fue obligatorio permanecer en el proceso, es decir, también podían decidir retirarse en cualquier etapa de la investigación.

Consentimiento informado: para aclarar el compromiso de la población con la investigación y el cumplimiento de los lineamientos éticos pertinentes para este proceso, se construyó un consentimiento informado, en el cual quedó establecido el propósito de la investigación, que los participantes eran autónomos y libres dentro del proceso investigativo, y posteriormente firmado por estos.

6. Diseño metodológico

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. Diseño

El diseño para esta investigación es transversal, para Hernández, Fernández y Baptista (2014) el propósito es describir variables y analizar su incidencia en un solo momento, es por esto que la investigación se ubica en este diseño ya que solo se investigara una vez y en un momento único y no a través del tiempo.

6.4. Tipo

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.

6.5. Población

Estudiantes de la institución Universitaria de Envigado de ambos sexos.

6.6. 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 probalística 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.

6.7. 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 mi), 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 limite y por último el factor 6 que es la búsqueda de atención .

La prueba presenta un alto índice de fiabilidad alfa de Cronbach de 0.927) y una explicación de la varianza de 64.7 %. (Lemos y Londoño, 2006).

Tabla 1. Factores e ítems del cuestionario de dependencia emocional

Factores de dependencia emocional	Ítems que lo conforman
factor 1 Ansiedad por separación	2,6,7,8,13,15,17
factor 2 Expresión afectiva de pareja	5,11,12,14
factor 3 Modificación de planes	16,21,22,23
factor 4 Miedo a la soledad	1,18,19
factor 5 Expresión limite	9,10,20
factor 6 Búsqueda de atención	3,4

*Cuestionario de dependencia emocional (Lemos & Londoño, 2006).

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 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).

Tabla 2. Factores e ítems del cuestionario de estrategias de afrontamiento

Factores	Ítems que lo conforman
factor 1 Solución problemas	10, 17,19,26,28,37,39,51,68
factor 2 Búsqueda de apoyo social	6,14,23,24,34,47,57
factor 3 Espera	9,18,27,29,38,40,50,60,69
factor 4 Religión	8,16,25,36,49,59,67
factor 5 Evitación emocional	11,20,21,30,41,43,53,62
factor 6 Búsqueda apoyo profesional	7,15,35,48,58
factor 7 Reacción agresiva	4,12,22,33,44
factor 8 Evitación cognitiva	31,32,42,54,63
factor 9 Reevaluación positiva	5,13,46,56,64
factor 10 Expresión dificultad afrontamiento	45,52,55,61
factor 11 Negación	1,2,3
factor 12 Autonomía	65,66

*Estrategias de Coping modificada (EEC-M), Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre(2006).

6.8. Clasificación de baremos

Tabla 3. Clasificación de baremos CDE

Factores	Media	DE	límite superior	Límite inferior
Ansiedad por separación (Fact.1)	18.98	7.67	26.65	11.31
Expresión afectiva de la pareja(Fact.2)	12.87	4.78	17.65	8.09
Modificación de planes(Fact.3)	10.54	4.20	14.73	6.35
Miedo a la soledad (Fact. 4)	7.38	3.86	11.24	3.52
Expresión Limite(Fact.5)	4.58	2.29	6.87	2.29
Búsqueda de atención (Fact. 6)	6.06	2.63	8.69	3.43
CDE total	60.42	20.01	80.51	40.31

*Cuestionario de dependencia emocional (Lemos & Londoño, 2006).

Tabla 4. Clasificación de baremos EEC-M Escala de estrategias de Coping-modificada

Factores	Media	DE	límite superior	Límite inferior
Solución de problemas(Fact.1)	33.5	8.4	41.9	25.1
Búsqueda de apoyo social(Fact.2)	23.2	8.2	31.4	15
Espera(Fact.3)	22.5	7.5	30	15
Religión (Fact. 4)	20.7	9.0	29.7	11.7
Evitación emocional (Fact.5)	25	7.6	32.6	17.4
Búsqueda de apoyo profesional (Fact. 6)	10.9	5.6	16.5	5.3

Reacción agresiva (Fact.7)	12.7	5.1	17.8	7.6
Evitación cognitiva(Fact. 8)	15.9	4.9	20.8	11
Reevaluación positiva(Fact.9)	18.4	5.4	23.8	13
Expresión de la dificultad de afrontamiento(Fact.10)	14.8	4.7	19.5	10.1
Negación (Fact.11)	8.8	3.3	12.1	5.5
Autonomía(Fact.12)	6.8	2.8	9.6	4

*EEC-M Escala de estrategias de Coping-modificada . Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre(2006).

6.9. 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 .

6.10. 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 .

7. Resultados

A partir de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006) y el test de Estrategias de Coping modificada (EEC-M) por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006) a un grupo de 60 estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado, se lograron obtener una serie de resultados de tipo descriptivo desde los cuales se puede establecer las estrategias de afrontamiento y los factores asociados a la dependencia emocional utilizados por este grupo.

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%).

Tabla 5. 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 $\bar{X}(DS)$	Puntuación de referencia $\bar{X}(DS)$
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	5.78(3.941)	7,38(3,86)

soledad(Fact.4)		
Expresión límite(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 límite 4.90(2.950), lo que quiere decir que la muestra en general no presenta tendencia hacia la dependencia emocional.

Tabla 6. 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 la muestra \bar{X}(DS)	Puntuación de referencia \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(10.29 5)	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 6 ,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).

Tabla 7. Presencia de dependencia emocional en asociación con las estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

Factores de estrategias de afrontamiento	Estudiantes con dependencia emocional (12) \bar{X}(DS)	Estudiantes sin dependencia emocional(48) \bar{X}(DS)
Solución de problemas(Fact.1)	29.58(7.597)	36.17(9.281)
Búsqueda de apoyo social(Fact.2)	19.00(6.030)	24.40(9.095)
Espera(Fact.3)	26.00(11.402)	21.71(9.942)
Religión (Fact. 4)	19.42(7.051)	18.90(7.810)
Evitación emocional (Fact.5)	2.67(7.024)	21.75(7.303)
Búsqueda de apoyo profesional (Fact. 6)	10.33(3.284)	14.35(7.617)
Reacción agresiva (Fact.7)	26.00(11.402)	11.04(4.472)
Evitación cognitiva (Fact. 8)	17.33(5.105)	14.75(5.134)
Reevaluación positiva(Fact.9)	17.50(6.360)	20.00(5.489)
Expresión dificultad de afrontamiento(Fact.10)	13.33(4.887)	10.31(5.489)
Negación (Fact.11)	9.25(3.441)	8.17(3.883)
Autonomía(Fact.12)	5.50(1.732)	5.42(1.866)

En la tabla anterior se resume las puntuaciones de los 60 estudiantes que participaron en la investigación, en cuanto a la presencia de dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, el análisis de estos resultados está expresado en medidas de tendencia central y desviación estándar. En los estudiantes con dependencia emocional la estrategia de afrontamiento más predominante fue la reacción agresiva 26.00(11.402) ,la cual puntúa por encima del límite

superior de la media de referencia (véase en tabla 5), mientras que la menos significativa corresponde a la autonomía 5.50(1.732), por otro lado , de los estudiantes sin dependencia emocional las estrategias de afrontamiento más significativas son la búsqueda de apoyo profesional 14.35(7.617) y la reevaluación positiva 20.00(5.489) y la menos recurrente es la expresión dificultad de afrontamiento 10.31(5.489).

Tabla 8. 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		Estudiantes con		Estudiantes sin	
		dependencia		dependencia	
Sociodemográfica		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%.

Tabla 9. 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 X(DS)	Hombre 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.

Tabla 10. 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 X(DS)	Mayor a 24 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).

8. 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 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 (2010) 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 Huaycánse 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 predominante es Expresión límite (Fact.5), en el cual el individuo ve como algo catastrófico terminar con su pareja que lo llevan a tener manifestaciones límites 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.

Teniendo en cuenta lo anterior se evidencia que la estrategia de afrontamiento más significativa en ambos estudios es la reacción agresiva, en la presente investigación se evidencia que esta estrategia es la más utilizada por lo dependientes emocionales y con mayor tendencia en mujeres y mayores de 24 años.

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 límite.

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).

9. 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 a la edad, los menores o iguales a 24 años de edad son lo más tendientes a presentar dependencia emocional, pero se evidencia mayor uso de estrategias de afrontamiento en los mayores de 24 años donde las más utilizadas son la espera y la reacción agresiva y las menos frecuentes son la solución de problemas y reevaluación positiva.

10. 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.

11. Limitaciones

Esta investigación presentó limitaciones de tipo teórico, ya que fue difícil encontrar investigaciones que relacionen ambas variables, Así mismo, a pesar de haber buscado en diferentes fuentes, son escasas las investigaciones al respecto a nivel nacional y local acerca de las variables.

Esta investigación presentó limitaciones de tipo muestral, ya que resultó difícil contar con la disponibilidad de los estudiantes para realizar los cuestionarios, ya que, al ser tan extensos, se debía de contar con un tiempo aproximado de 25 minutos.

12. 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/>
- Álvarez, R. (2017). *Relación entre dependencia emocional, autoestima y apoyo social con los trastornos de adaptación en personas separadas*. Universidad de San Buenaventura Medellín. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4742/1/Relacion_Dependencia_Emocional_Alvarez_2017.pdf
- Balbontin, A. (2011) Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal. Recuperado de <https://consaludmental.org/publicaciones/Impactoleydependenciadesdeautonomiapersonal-AntonioBalbontin.pdf>
- Casado, F. (1998) Algunas reflexiones sobre la incorporación de los psicólogos clínicos a los servicios de salud. *Uniroja*. 16(1) 73-80. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2889032>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional, características y tratamiento*. Madrid: Alianza editorial.
- Castelló, J. (2002). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer*. II Symposium nacional de adicción en la mujer. Instituto Spiral. Madrid: 13 y 14 de diciembre. Recuperado el 30 de abril de 2004,

de<http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO%20DE%20LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>

Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Madrid: Corona Borealis.

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>

Chaves, A. y Elicenda, V. (2017). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay* (Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, Perú). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3164>

Cogswell, A., Alloy, L., Karpinski, A. y Grant, D. (2010). Assessing Dependency Using Self-Report and Indirect Measures: Examining the Significance of Discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 92 (4), 306-316. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>

Congost, S. (2015) *Manual de dependencia emocional afectiva*, Madrid: Zenth

Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, 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. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2004II/6%20INTERVENCION%20COGNITIVO-CONDUCTUAL%20EN%20UN%20%20GRUPO.pdf>

Di-collaredo, C., Aparicio, C. y Moreno, J. (2007) Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

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>

Fierro, A. (1993) *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Valencia: Promolibro.

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>

Fresneda, S. (2015) *Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes* (tesis

de Grado) Institución Universitaria los Libertadores, Bogotá. Recuperado de

<http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnedaG%C3%B3mezSandraViviana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

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>

Gil, E. y Lloret, A. (2007). *La violencia de género*. Barcelona: Editorial UOC

Gómez, A.,Porras , C.y Castro, C.(2010) *Relación de las estrategias de afrontamiento con los niveles de depresión en los adolescentes escolarizado*. (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

Jaller, C., y Lemos, M. (2009). Esquemas maladaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta colombiana de psicología*, 12 (2), 77-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79815640008>

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., Londoño, N. E., y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, (9), 55-69. Recuperado de <https://www.dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229797.pdf>

- Lemos, M., Londoño, N. y Rodríguez, J. (2007). Validación del test de perfil relacional RTP en una muestra colombiana. *Avances en Medición*, (5), 95-104. Recuperado de http://www.academia.edu/20695273/Validaci%C3%B3n_del_Test_de_Perfil_Relacional_RPT_en_una_muestra_colombiana
- 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>
- 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%20LAS%20RELACIONES%20DE%20PAREJA%20ADOLESCENTES%20.pdf?sequence=1>
- 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](http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf)

- 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.
- Massa, J., Pat, Y.M., Keb, R.A., Canto, M.V. y Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(3), 176-193. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/27652/25604>
- 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
- Mikulic, I. y Crespi, M. (2008) Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de moos (cri-a) para adultos, *UBA Universidad de Buenos aires*, 15 (1) 305 -312. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v15/v15a30.pdf>
- Ministerio de la protección social. Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la psicología, se dicta el código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Recuperado de <http://www.secretariasenado.gov.co/senado/>
- Ministerio de salud (2017) boletín de salud mental depresión .Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>

Moral, M., y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2) 230-240. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

Moral, M., y Sirvent, C. (2009). Las dependencias relacionales: cuando los vínculos afectivos se convierten en una adicción. Primera parte. *Independientes*. Recuperado de <http://revistaindependientes.com/las-dependencias-relacionales-cuando-los-vinculos-afectivos-se-convierten-en-una-adiccion-primera-parte/>

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://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/1903>
9

Organización Mundial de la Salud [OMS].(2013).Informe de la OMS destaca que la violencia contra la mujer es un problema de salud global de proporciones epidémicas. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8817%3A2013-who-report-highlights-violence-against-women-global-health-problem-epidemic-proportions&catid=740%3Apress-releases&Itemid=1926&lang=es

Páez, A. (2015). *Caracterización del proceso de toma de decisiones en mujeres con dependencia emocional, víctimas de violencia conyugal, que acuden a las comisarías del municipio de Envigado durante el segundo semestre del 2015*. Institución Universitaria de Envigado, Envigado.

- Pérez, K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinticinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. (Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador, Quito). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/472/1/T-UCE-0007-1.pdf>
- Pingo, G.(2017). *Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2973/1/RE_PSICO_GIANINA.PINGO_DEPENDENCIA.EMOCIONAL_DATOS.PDF
- Vasconcelles, E. (2005) Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis ,*Journal of Clinical Psychology*.61, 4, 461-480.Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.20049>
- Vásquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (2003) *Estrategias de afrontamiento. Medición clínica en psiquiatría y psicología*.Cap. 31, 425-35. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000118&pid=S1657-5997201100010000300020&lng=es

13. Anexos

Anexo 1

CDE

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6

Anexo 2**Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)****Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)**

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.
 Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología Universidad de San
 Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Edad: _____ Sexo: _____ Estrato: _____

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre

<i>del problema</i>														
65. <i>considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás</i>	1 2 3 4 5 6													
66. <i>Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional</i>	1 2 3 4 5 6													
67. <i>Busco tranquilizarme a través de la oración</i>	1 2 3 4 5 6													
68. <i>Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar</i>	1 2 3 4 5 6													
69. <i>Dejo que pase el tiempo</i>	1 2 3 4 5 6													

Anexo 3. Presupuesto

Tabla 11. Presupuesto global del trabajo de grado

Presupuesto global del trabajo de grado				
RUBROS	FUENTES			TOTAL
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Personal	0	0	0	0
Material y suministro	270000	0	0	270000
Salidas de campo	300.000	0	0	300.000
Bibliografía	80.000	0	0	80.000
Equipos	0	0	0	
Otros	300000	0	0	200.000
TOTAL	950000	0	0	950000

Tabla 12. Presupuesto y descripción de material y suministro del trabajo de grado

Descripción de material y suministro				
Descripción de tipo de Material y/o suministro	Estudiante	Costo		Total
		Institución – IUE	Externa	
2 resmas de papel	20000	0	0	20000
30 Lapiceros	25000	0	0	25000
1 memoria usb	25000	0	0	25000

Impresiones	200000			200000
TOTAL	270000	0	0	270000

Tabla 13. Presupuesto y descripción de salidas de campo

Descripción de salidas de campo				
Descripción de las salidas	Estudiante	Costo		Total
		Institución – IUE	Extern a	
Pasajes salidas a bibliotecas	150.000	0	0	150000
Alimentación salidas a biblioteca	150.000	0	0	150000
TOTAL	300.000	0	0	300000

Tabla 14. Presupuesto y descripción de material bibliográfico del trabajo de grado

Descripción de material bibliográfico				
Descripción de compra de material bibliográfico	Estudiante	Costo		Total
		Institución – IUE	Extern a	
Fotocopias	80.000	0	0	80000
TOTAL	80.000	0	0	80000

Tabla 15. Presupuesto y descripción de otros gastos financiados del trabajo de grado

Descripción de otros gastos financiados				
Descripción de otros gastos	Estudiante	Costo		Total
		Institución – IUE	Extern a	
Minutos	100.000	0	0	100.000
Internet	200000	0	0	200000
TOTAL	300000	0	0	300000

Anexo 4.Cronograma

Tabla 16. Cronograma

Mes.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Actividad.												
Selección del tema de investigación												
Delimitación del tema												
Revisión literaria												
Definición de objetivos												
Planteamiento del problema												
Justificación												
Marco referencial y marco teórico												
Diseño metodológico												
Aplicación de instrumentos												
Análisis de los resultados												
Resumen de los resultados												
Discusión final												

