



Factores que han contribuido en la dependencia emocional en las relaciones de pareja según un estudio de caso.

Isabela Villa Suaza

Valentina Marín Londoño

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2022

Factores que han contribuido en la dependencia emocional en las relaciones de pareja según un estudio de caso.

Isabela Villa Suaza

Valentina Marín Londoño

Monografía presentada como requisito para optar al título de psicólogas

Alexander Echeverry Ochoa

Asesor temático y metodológico

Profesor Programa de Psicología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2022

## Dedicatoria

*Los dependientes emocionales no gozan de sus circunstancias desfavorables y no pueden incorporar los suficientes sentimientos positivos como para poseer una autoestima saludable; es más, lo que asumirán serán sentimientos negativos que luego dirigirán hacia sí mismos. El resultado es que los dependientes emocionales no dispondrán de una fuente interna de su autoestima, utilizando sólo y sin éxito la externa. Esto se manifiesta en características como su autodevaluación, la necesidad excesiva del otro idealizado y el deseo de agradar a toda costa entre otros (Castello, 2005, p.126).*

*Dedicamos este trabajo a nuestra familia y amigos, a quienes ya no nos acompañan, a todos aquellos que hicieron parte de este proceso, por último, a nosotras puesto que el esfuerzo puesto en el trabajo nos llevó a conseguir grandes resultados.*

## **Agradecimientos**

Agradecemos a todas aquellas personas que aportaron sus conocimientos y herramientas durante nuestra carrera de psicología, a nuestros padres que nos apoyaron durante estos años y nos inspiraron para llegar a la meta. Agradecemos a la Corporación universidad Minuto de Dios por nuestra formación, por la calidez y la enseñanza, así mismo agradecemos al profesor Alexander Ochoa quien nos acompañó y guió en este proceso y sobre todo por sus aportes para culminarlo, por último, agradecemos a la persona que prestó su historia y experiencia para llevar a cabo esta investigación.

## Tabla de contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de Anexos.....	7
Resumen.....	8
Abstract .....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del problema.....	12
Antecedentes de investigación.....	19
Justificación .....	25
Marco teórico .....	29
Dependencia emocional .....	29
Causas de la dependencia emocional.....	32
Pautas de Crianza .....	34
Apego .....	37
Características de la dependencia emocional .....	39
Objetivos.....	42
Objetivo general .....	42
Objetivos específicos.....	42
Metodología .....	43
Postura epistemológica:.....	44

Estrategia metodológica .....	46
Participantes .....	47
Técnicas de recolección de la información .....	48
Procedimiento y análisis de la información .....	49
Matriz categorial .....	50
Consideraciones éticas .....	51
Resultados y discusión.....	52
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	58
Referencias.....	59
Anexos.....	65

**Lista de tablas**

Tabla 1.....	50
--------------	----

**Lista de Anexos**

Anexo 1.....	65
Anexo 2.....	66

## Resumen

La dependencia emocional sujeta a las parejas suele ser un fenómeno que se evidencia comúnmente en la sociedad, por lo tanto, el propósito de la presente investigación es analizar los factores que han contribuido en la dependencia emocional de las relaciones de pareja en un estudio de caso, mediante un estudio de enfoque cualitativo, soportado a partir del paradigma del constructivismo, la población de este estudio fue una mujer de 24 años que cumple con las características de dependencia emocional hacia su actual pareja. Para la recolección de la información, se hizo uso de la entrevista semiestructura construida por los investigadores y el análisis de la información se realizó a través del instrumento de matriz categorial. En cuanto a los resultados se encontró que el desarrollo de la dependencia emocional hacia la pareja según el estudio de caso tuvo relación con las pautas de crianza que se utilizaron con el sujeto J y el tipo de apego que desencadenó la relación con sus padres en la infancia, además que cumple con características comunes de un dependiente emocional.

**Palabras claves:** Dependencia emocional, relación de pareja, estilo de crianza, apego.



## **Abstract**

Emotional dependence subject to couples is usually a phenomenon commonly evidenced in society, therefore, the purpose of the present research is to analyze the factors that have contributed to the emotional dependence of the relationships of couples in a case study, through an investigation of qualitative approach, supported from the paradigm of constructivism, The population of this study was a 24-year-old woman who meets the characteristics of emotional dependence towards her current partner. The collection of the information was made using the semi-structured interview built by the researchers, and the analysis of the information was made through the categorial matrix instrument. Regarding the results, it was found that the development of emotional dependence on the couple according to the case study was related to the parenting patterns that were used with subject J and the type of attachment that triggered the relationship with their parents in childhood, it also meets common characteristics of an emotionally dependent.

**Keywords:** Emotional dependence, relationship, parenting style, attachment.

## **Introducción.**

La presente investigación se refiere al tema de la dependencia emocional enfocada a las relaciones de pareja, esta se define como una necesidad extrema de estar con el otro, la persona dependiente pretende mantener siempre a su lado a su pareja sin importar el costo que esto deba tener, o si deba pasar los límites para conseguir su objetivo, ya que estos tienen miedo al abandono y temor a la soledad. Algunas de las características de la dependencia emocional son: necesidad excesiva de la pareja, deseos de exclusividad en la relación, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, en algunos casos la dependencia emocional se empieza a desarrollar desde la infancia, desde el estilo de crianza utilizado y el tipo de apego que los padres o cuidadores desarrollen con un infante.

El estudio se realiza por el interés que surge de hacer una investigación donde se busca analizar los factores que han contribuido para que se desarrolle una dependencia emocional en relación de pareja, basados en la historia de una mujer de 24 años, quien nos compartió su historia de vida y la de su relación, la investigación es de enfoque cualitativo, enmarcada en un estudio de casos, el cual fue previamente estudiado para garantizar que el participante cumpliera con todos los criterios de inclusión y las características establecidas en el trabajo, a este participante se le llamara “sujeto J”. En el ámbito profesional, como psicólogos, el interés versó en conocer el contexto familiar y social, además de todo lo que enmarca el desarrollo de una dependencia emocional y concluir algunos de los factores que pueden ayudar a la evolución de esta, asimismo se buscó aportar en cuanto a lo teórico en dependencia emocional ya que se ven pocas investigaciones enfocadas al tema y más llevadas a lo cualitativo.

La investigación se realizó con el instrumento de entrevista semiestructurada la cual permitió abordar la historia de forma más concisa al tema propuesto. En la conversación con la

participante se trajeron a colación temas como su infancia y la experiencia de su relación de pareja actual. Durante la investigación de campo, uno de los obstáculos en la entrevista fue el temor de la participante para entrar a un nivel de confiabilidad, ya que el tema se sumerge en la vida personal e íntima del sujeto.

El objetivo general de esta investigación fue analizar los factores que han contribuido en la dependencia emocional de las relaciones de pareja, en un estudio de caso y como objetivos específicos: Evidenciar el tipo de apego que está vinculado a la dependencia emocional en una relación de pareja, según un estudio de caso, identificar cuáles son las pautas de crianza de una persona dependiente emocional, según un estudio de caso y argumentar algunas de las características que han contribuido a la dependencia emocional en las relaciones de pareja partir de un estudio de caso.

## Planteamiento del problema

La dependencia emocional es un término que se emplea de muchas maneras y que se ve muy traído a la vida cotidiana, como una expresión común y normalizada al hacer uso del nombre real de una condición para describir emociones o comportamientos que se pueden evidenciar en cualquier relación de pareja, ya que en todas puede haber un grado de dependencia.

Es de suma importancia definir los conceptos tanto de dependencia como de emoción, ya que son los conceptos que le competen a esta investigación; existen muchos tipos de dependencia (económica, tecnológica, estudiantil, familiar, emocional, a sustancias psicoactivas o alcohol, o simplemente al trabajo) pero todas llevan a la necesidad de sentir una incitación para lograr algo o sentirse bien; las emociones tienden a ser reacciones que experimentamos provocadas por situaciones o vivencias específicas.

Actualmente, la mayoría de las personas que acude a consulta en los centros psicológicos lo hace porque está viviendo relaciones disfuncionales con su pareja que le van deteriorando poco a poco. Algunas veces somos conscientes de ello y tenemos claro cuál es el motivo de nuestra infelicidad, pero otras muchas no. Lo que normalmente ocurre es que nos sentimos mal y no sabemos identificar qué es lo que está fallando en realidad. Somos víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no nos damos cuenta ni sabemos qué hacer. Nos hemos acostumbrado a nuestra vida, la vemos normal y no entendemos por qué cada día estamos peor. (Congost, 2015, p. 27).

En primer lugar, en una relación siempre estará presente el deseo de estar con el otro, un poco de necesidad de afecto, ya que hace parte de la faceta del enamoramiento, pero la verdadera

dependencia emocional aparece cuando se pasa la línea de un querer a una necesidad, es decir, cuando pasamos del deseo de estar con el otro a la necesidad extrema de estar con el otro, Ahora bien, antes de problematizar la dependencia emocional debemos definirla: La dependencia emocional es la necesidad manifestada de forma extrema, acerca del carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja en sus relaciones amorosas. En otras palabras, es la necesidad extrema de estar con la pareja, acosta de lo que sea, por temor a estar solo.

Por otra parte, al realizar una búsqueda en diferentes bases de datos como proquest se evidencia que la dependencia emocional es un tema que ha sido poco estudiado en los últimos tiempos, bajo la careta de las relaciones de pareja, ya que, en la mayor parte de investigaciones, las relacionan con la violencia que se puede vivir dentro de la relación.

La persona dependiente puede sentirse inferior a su pareja sentimental y está dispuesta a obedecer a todo. Incluso podemos citar que, las personas con alto grado de dependencia emocional eligen parejas explotadoras, narcisistas, manipuladoras, poco empáticas y afectuosas, que creen poseer habilidades fuera de lo común y que parecen muy seguros de sí mismos. (Escudero, 2018, p.1)

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, 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 o a una poca valoración de sí mismo, siendo estas características propias de personas altamente vulnerables a la dependencia emocional. (Congost, 2015).

Además, cuando sucede una ruptura, a los sujetos que crean una dependencia emocional los puede llevar a un sobresalto de sus emociones, pero la ambición y la extrema necesidad de no sentirse solos los lleva a buscar otra pareja de forma inmediata, olvidando por completo a su anterior pareja al crear una ilusión con la actual, lo que podría conllevar a tener historias de rupturas desequilibradas y nuevas en relaciones inestables.

Es importante mencionar que la dependencia emocional presenta algunas características, las cuales ayudan a identificar a sujetos que la padecen. Estas serán clave a la hora de hacer la búsqueda del participante, dado que nos ayudarán a tener la certeza de que el sujeto que hará parte de la muestra sí presenta dicha dependencia que es necesaria para llevar a cabo el presente caso de investigación.

Dichas características, según Castello (2005), pueden ser: necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él, deseos de exclusividad en la relación, miedo a la soledad, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, idealización del objeto, relaciones basadas en la sumisión y subordinación, historia de relaciones de pareja desequilibradas, miedo a la ruptura, asunción del sistema de creencias de la pareja, baja autoestima; esto no quiere decir que un sujeto deba presentar todas estas características para estar frente a una dependencia emocional, pero dentro de estas hay tres que deberán estar presente para poder identificar a la persona como dependiente: Miedo a la soledad, baja autoestima, y que haya tenido a lo largo de la vida relaciones de pareja desequilibradas.

Ahora bien, es importante conocer estadísticas exhibidas en algún punto de la historia:

Un estudio en Perú presentado por Armas (2018), indica que se evidenció el 65% de dependencia emocional hacia la pareja en su muestra, donde las escalas que más sobresalen son: necesidad de acceso a la pareja, deseo de exclusividad y subordinación y sumisión; también se encuentra que datos como los socioeconómicos y demográficos son importantes a la hora de establecer los porcentajes de dependencia emocional, además, se evidencia que la dependencia emocional prevalece en los adultos jóvenes de su muestra de estudio.

“Se estima que las dependencias afectivas las sufren más de un 11% de la población en grado severo e incluso porcentajes cercanos al 50% reconocen padecer síntomas de dependencia” (Moral, 2006, p.1).

Siguiendo con lo anterior, Escudero (2018) menciona que:

La dependencia emocional es un patrón psicológico que incluye, necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, temor a la separación de las personas, dificultades para tomar decisiones por sí mismos, dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo y preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. Las personas con dependencia emocional suelen tener o iniciar relaciones poco sanas y tienen sentimientos excesivos y poco adaptativos de temor a que la relación se acabe en algún momento. (p.1).

Una de las problemáticas evidenciadas con la dependencia emocional es que, a la hora de llevar a cabo la búsqueda de diferentes referentes teóricos e investigaciones asociadas, se evidencia que estas son de enfoques cuantitativos, donde se centran mayormente en la estadística y en datos generales, desde cuestionarios o test donde ofrecen tipos de respuestas de opciones múltiples. Adicional, la mayor parte de estas investigaciones están centradas en un enfoque de dependencia emocional, sujetas a otros tipos de fenómenos como la violencia de pareja. Por consiguiente, este trabajo plantea el primer aporte de la investigación, ya que estará enfocado en un modelo cualitativo que permitirá enriquecer la mirada del fenómeno de la dependencia emocional con un mayor acercamiento desde lo singular, al enfocarse en la vivencia de una mujer, y las percepciones de esta misma.

Asimismo, un problema que no se puede ignorar de la dependencia emocional es como afecta la vida de las personas que lo padecen, ya que no se sienten en la capacidad de ser competentes, tener una vida común, crear un futuro y ser personas exitosas sin la compañía de una pareja que esté en todo momento a su lado, ya que estas son quienes les proporcionan afecto, autoestima, y la sensación de ser importantes. Es significativo investigarlo con base en las mujeres, ya que diferentes autores mencionan que es en el género donde se puede crear una dependencia con mayor facilidad, muchas veces por sobreprotección en su infancia o por cuestiones culturales como el poco voto que tenía la mujer, la diferencia de género, la presión que ejerce la sociedad en la mujer para ser perfecta y no decir lo que piensa, también desde un ámbito patriarcal o religioso que es muy visto en diferentes cultura ya que establecen que la mujer es solo del hogar.



La dependencia emocional está muy relacionada con la infancia y las vivencias que se dan en esta etapa, quizás porque es el momento donde se aprende a ser parte de una sociedad y, asimismo, permite crear algunas experiencias que ayudan a forjar la personalidad.

Siguiendo con el anterior planteamiento, el psicólogo Escudero (2018) afirma que: “La dependencia se intensifica por una educación sobreprotectora o que inculque temor, por ejemplo, un hijo puede desarrollar una dependencia emocional con su madre sobreprotectora. Esta vinculación afectiva tan excesiva se correlaciona con trastornos de apego” (p.1).

El teórico Castello refiere que “la mujer es más propensa a padecer este fenómeno por la unión entre factores tanto biológicos como socioculturales” (Castello 2005 como se citó en Armas, 2018, p.11).

De igual forma, El Instituto Nacional de Salud Mental señaló que “generalmente, el sexo femenino se siente más dependiente emocionalmente, inclusive en muchas oportunidades llegando al intento de suicidio por pánico a la ruptura y el miedo a quedarse sola y, por la influencia cultural en la que se han criado y en la que las féminas no han sido criadas para ser libres sino para ser sometidas” (Castello 2005 como se citó en Armas, 2018, p.11).

Es pertinente para la psicología, y es de suma importancia, investigar la dependencia emocional centrada en las vivencias de las mujeres desde el ámbito cualitativo para así estar cerca de las historias desde lo singular y no desde lo particular. En especial, para capturar, en sus historias, el momento en que comienzan a ser dependientes de su pareja, qué las lleva a sentirse incompetentes y fracasadas cuando están sin una compañía todo el tiempo a su lado; además, identificar cuándo comienza con dificultades en la autoestima y desde cuándo se crea la dependencia emocional. Es decir, investigar un poco sobre sus relaciones pasadas, ya que estas

serán una muestra del patrón de conducta o si es algo que se está empezando a crear desde la relación que se lleva actualmente.

Conforme con lo argumentado, el presente trabajo nace con la intención de ¿Es importante analizar los factores que han contribuido en la dependencia emocional de las relaciones de pareja en un estudio de caso?

### **Antecedentes de investigación.**

En un estudio titulado “Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes” (Pérez Pimienta & García y Barragán, 2020) se pretendía comprender lo relativo y los significados psicológicos que las parejas tienen sobre la dependencia emocional, como método los investigadores utilizaron la Técnica Red Semántica Natural. Esta permitió agrupar las respuestas más frecuentes de la población. La muestra o participantes fueron 300 estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años, teniendo como característica que al menos hubieran tenido una relación de pareja sin importar que fuera homosexual o heterosexual.

Este estudio contribuye al presente, ya que indica los mayores significantes de la dependencia emocional en la vida cotidiana tales como “toxicidad, celos, enojo, gritos” todos estos ligados a los sentimientos negativos que se abordan en la dependencia emocional, además que deja claro algunos de los discursos, sentimientos o patrones que puede tener una persona dependiente tales como: miedo a la soledad, miedo a la ruptura, historia de relaciones desequilibradas, necesidad de agradar, evitación extrema del abandono, prioridad de la pareja, subordinación y sumisión, deseo de acceso constante, entre otros.

Ahora bien, en el estudio titulado “Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia (Lemos Hoyos, Jaramillo, González Calle, Zoraya, & De la Ossa, 2011)”. Se puede notar que su principal objetivo fue encontrar el perfil característico cognitivo de la dependencia emocional en universitarios, partiendo de una muestra de 569 estudiantes de diferentes semestres y facultades. El instrumento utilizado fue un cuestionario de dependencia emocional (CDE) que consta de 23 ítems y evalúa 6 factores de dependencia. También se utilizó el cuestionario de Esquemas de Young que consta de 45 ítems y

evalúa 11 esquemas desadaptativos tempranos. También fueron utilizados instrumentos como: Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de la Personalidad, Inventario de Pensamientos Automáticos, Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado, el procedimiento de la aplicación de estos instrumentos fue aplicado en una sesión de 45 minutos por estudiantes, donde los resultados arrojaron que 24.6% de los estudiantes universitarios participantes, presentaban dependencia emocional. Además de esto, los resultados de la investigación arrojaron que el perfil cognitivo de una persona emocionalmente dependiente se caracteriza por esquemas desadaptativos tempranos (desconfianza/abuso) creencias centrales como dependientes y paranoides (pensamientos desconfiados y suspicaces) distorsión de falencia de cambio.

Otra investigación denominada “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja” (Aiquipa, 2015) tuvo como objetivo hallar la relación entre dependencia emocional y la violencia de pareja. La muestra fue de 51 mujeres entre los 18 y 60 años que acudían a servicios psicológicos en el departamento de Pasco. 25 de ellas habían sufrido de violencia familiar con un tiempo no mayor a 3 meses y el resto (26 mujeres) no sufrían de este tipo de violencia. Los resultados de esta investigación son bastante impactantes, ya que las estadísticas arrojan que es más frecuente encontrar dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia familiar, donde se evidencia que estas mujeres tienen miedo a la ruptura, prioridad de pareja, subordinación y sumisión, lo cual quiere decir que estas mujeres comúnmente piden perdón a su pareja por actos que no cometieron, suplican si su pareja deciden terminar la relación, toleran insultos y, muchas veces, hasta agresiones. Aunque este estudio es empírico y su muestra fue algo pequeña, es un punto de partida para preguntarnos hasta dónde lleva la dependencia emocional a una mujer que la padece.

Otro estudio también centrado en la violencia de pareja y dependencia muestra resultados muy similares a la anterior investigación. Se titula: “Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles” (Moral, García , Cuetos, & Sirvent, 2017). Su objetivo principal fue relacionar o encontrar la relación entre violencia, dependencia emocional y autoestima de adultos jóvenes y adolescentes. La muestra utilizada fue 224 jóvenes españoles comprendidos en edades entre los 15 y 26 años, y se aplicaron 3 cuestionarios: escala de autoestima de Rosenberg (Evalúa el nivel de satisfacción que se tiene con uno mismo), inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (Es un instrumento que ayuda a medir y evaluar las dependencias afectivas) y el cuestionario de violencia entre novios (este está propiamente diseñado para jóvenes y ayuda a medir el grado de victimización que pueden tener los adultos jóvenes o adolescentes) En esta investigación se asocian por parte de los jóvenes palabras como “maltrato” dando una similitud con el primer estudio que ayudó a definir cómo estos jóvenes pueden ver o definir la dependencia emocional en palabras más coloquiales o comunes. Este estudio deja ver la diferencia notable entre los jóvenes que sufren violencia en su relación, a los jóvenes que no la han sufrido. Los jóvenes que sí han vivido la violencia presentaron grados más elevado de dependencia y victimización. Estos resultados no son ajenos a la realidad que se vive día a día, y aunque no es mucho lo que se ha investigado de la dependencia emocional, los últimos dos estudios nos dejan resultados que cuestionan qué relación o laxos tienen la violencia y la dependencia emocional.

A medida que se va avanzando, se puede notar que gran parte de las investigaciones acerca de la dependencia emocional son cuantitativas y centradas en relaciones de parejas de adultos jóvenes y/o adolescentes.

Otro estudio enfocado en adolescentes se titula “Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): desarrollo y validación de un instrumento” (Urbiola, Estévez, & Iraurgi, 2014). El objetivo principal de este estudio fue la creación y validación de un instrumento que ayudara a medir la dependencia emocional en noviazgos jóvenes, para esto los investigadores crearon dos modelos a los que llamaron “DEN”. El primer modelo contaba con ítems extensos que tenían en cuenta características como: evitar estar solo/a, necesidad de exclusividad, necesidad de agrandar y relación asimétrica; el primer modelo constaba de 16 ítems repartidos en las escalas anteriormente mencionadas, este fue aplicado a una muestra de 286 jóvenes con el fin de encontrar información del primer modelo de DEN y poder ver su validez. Al final, los investigadores pudieron concluir que podían retener 12 ítems de los 16 que se propusieron al principio, por esta razón se hizo el modelo #2 donde su objetivo fue evaluar la validez del DEN con los 12 ítems que ajustaron en el primer modelo, aquí tuvieron una muestra de 761 jóvenes siendo este su modelo final ya que llegaron a la conclusión que era un instrumento breve o corto pero suficiente desde la psicometría para notar un constructo y sus dimensiones básicas, es decir que según este estudio el modelo DEN es un instrumento válido y eficaz para medir la dependencia emocional en parejas o noviazgos jóvenes y adolescentes desde un ámbito social o clínico ya que es un instrumento fácil de usar y con facilidad de comprensión.

Por otra parte, en la investigación “Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias” (Ponce Díaz, Aiquipa Tello, & Arboccó de los Heros, 2019) fue centrado en estudiantes de psicología que hubieran vivido violencia en su relación o no, y tuvo como objetivo ver la relación entre la satisfacción de la vida que tenía cada participante y la dependencia emocional.

Los participantes fueron 1211 mujeres mayores de 18, estudiantes de psicología, residentes de Lima (Perú) y que hubieran tenido al menos una relación heterosexual, el 54% de la muestra eran mujeres que sufrían de violencia de pareja y el restante (46%) no sufrían de este tipo de violencia, utilizaron tres instrumentos: el cuestionario de violencia entre novios, el inventario de dependencia emocional y la escala de satisfacción con la vida. Los resultados arrojaron que el 46% de mujeres que vivían la violencia de pareja presentaban grados más altos de dependencia emocional con características tales como sentir tristeza si no están cerca de su pareja, priorizan a su pareja en todos los aspectos, entre otros. Como para las mujeres víctimas de violencia es un factor importante su pareja, en este estudio se encontró que, este grupo de mujeres, se sienten menos satisfechas con la vida, en comparación del grupo de mujeres que no sufren de violencia. Lo común de este estudio con los anteriores, es que nos muestra que la dependencia emocional puede estar relacionada con el miedo al abandono, necesidad de control y afecto, miedo a estar solos, y todas estas se asocian con la baja satisfacción con la vida de las personas dependientes, además de reforzar sentimientos negativos tales como la tristeza, angustia frustración y culpa.

Otra similitud encontrada en los estudios aquí consignados es que muchos de ellos utilizan como instrumentos el “cuestionario de violencia entre novios”.

Otro estudio titulado “Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia” (Rocha Narváez, Umbarila Castiblanco, Meza Valencia, & Riveros, 2019) tuvo como fin investigar acerca de los estilos de apego y su relación con comportamientos que se pueden evidenciar en la dependencia emocional, además de estudiar la manifestación de la dependencia y la relación que hay con el sexo y nivel socioeconómico. Los participantes fueron 500 estudiantes universitarios entre los 18

y 25 años de 15 ciudades del territorio colombiano tanto de universidades públicas como privadas y de nivel socioeconómico alto, medio y bajo; los instrumentos utilizados fueron dos: inventario de apego con padres y pares modificado y cuestionario de dependencia emocional, además tuvieron en cuenta datos sociodemográficos (sexo, edad, nivel socioeconómico y estado civil), los resultados arrojaron que en cuanto a la dependencia, sexo y nivel socioeconómico se pudo encontrar que los hombres buscan sobresalir o llamar la atención a comparación de las mujeres de los mismos niveles económicos, además de mostrar que la dependencia emocional tiene algo de relación con el apego inseguro (ansiedad experimentada).

En la investigación “Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes” (Urbiola et al, 2019) el objetivo fue investigar sobre la relación entre dependencia emocional, autoestima y violencia psicológica tanto ejercida como recibida, y estudiar el papel mediador de la dependencia emocional entre la violencia psicológica y la autoestima y por último estudiar las diferencias presentadas en la dependencia emocional del género y la orientación sexual; como muestra tuvieron 550 jóvenes tanto homosexuales como heterosexuales de España entre los 18 y 29 años de edad, como instrumentos utilizaron: escala de dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes, escala de autoestima de Rosenberg, violencia recibida, ejercida y percibida en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes. Como resultados se pudo observar que no se evidencia alguna diferencia entre la dependencia emocional en hombres y mujeres o entre heterosexuales y homosexuales, pero si se pudo evidenciar que la dependencia emocional hace relación significativa con la violencia tanto ejercida como recibida ya que se puede ver que una persona víctima de violencia va creando lazos afectivos más fuertes con su agresor.



## Justificación

El estudio se realiza por el interés que surge de hacer una investigación con un enfoque cualitativo, donde se busca analizar los factores que han contribuido para que se desencadene la dependencia emocional en las relaciones de pareja, según un estudio de caso basados en la historia de una mujer a la que llamaremos sujeto J, quien nos compartió tanto su historia de vida, como la de su relación para la presente investigación.

El caso que se utilizó para la presente investigación posee todas aquellas características e implicaciones de una persona dependiente emocional, las cuales serán empleadas para la elaboración de la investigación. Teniendo en cuenta lo que es la dependencia emocional, se validara aquellas problemáticas que se evidencia a partir del caso realizado, basados en la historia de una joven de 24 años, que lleva una relación de aproximadamente 4 años, en la cual ha presentado una serie de dificultades que la han afectado de forma física y mental, desde el instrumento utilizado para la recolección de datos, se denota que la dificultad viene desde uno de los factores del dependiente emocional que son las pautas de crianza, que pueden dar indicio a que la dependencia emocional tenga algunas implicaciones con la etapa de la infancia. Además, se pudo evidenciar, que el sujeto J desarrollo a lo largo de su relación un apego ansioso, este factor es uno de los más influyentes en su dependencia emocional.

Asimismo, es fundamental saber que este problema está bastante vinculado con la violencia intrafamiliar, siendo un factor que muestra la conducta de mujeres víctimas de esta clase de violencia para describir la posesividad de los maltratadores. Estadísticamente, según la OMS, en todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido maltrato de pareja o maltrato sexual por terceras personas en alguna fase de su historia. De igual forma, el 27% de las mujeres que

han estado en una relación, reportan haber sufrido de algún tipo de violencia ya sea sexual, física o psicológica por su pareja. (OMS, 2021).

El análisis de la dependencia emocional es de gran importancia ya que el vacío teórico que este tiene puede dificultar la comprensión de este fenómeno, desde el campo de la psicología los resultados de la investigación presente serán de gran ayuda para dar entendimiento y posteriormente pasar a crear estrategias tanto de prevención que se podrán implementar en diferentes ámbitos desde la familia, colegio y contextos sociales, como en la implementación de ayuda psicoterapéutica accesible.

Finalmente, los resultados de esta investigación podrán aumentar el interés de los expertos de la salud mental, por averiguar todavía más a fondo sobre este fenómeno que tan poco relevante y muy frecuente en la sociedad, además que puede ir asociado a otras patologías que se pueden desencadenar de la dependencia emocional como, por ejemplo, ansiedad, obsesión, apego, adicciones.

Una persona insegura, celosa y sin control de emociones posibilita tener resultados que en algún momento pueda lamentarse en la convivencia familiar y, es entonces, donde afloran sentimientos como la impotencia de sentirse frustrado en la interacción, pérdida de albedrío e inquietudes individuales y desvalorización del ser, pues se da más trascendencia a las situaciones del otro, no sentirse práctico con lo cual se comparte, con el convenio de los dos en la interacción lo cual desafía un desequilibrio emocional por la constante dependencia y la necesidad de estar apegado a la pareja, es fundamental nombrar y relacionarlo con sentirse seguros y salvaguardados por los otros, este caso podría obtener un lugar de vacío existencial, puesto que, en las interacciones recientes, no es agradable, por lo cual no existe admiración, afecto, confianza, respeto y comunicación, ya que no se respeta el espacio personal, lo cual causa que la

pareja experimente frustración al percibir que la alianza no es como se esperaba. De esta forma está establecido el tipo de compensaciones en las que acaba por anularse el mismo, donde la culpa no es del otro, como se frecuente pensar, y cada uno es responsable del mantenimiento de aquellas interacciones que terminan afectando y otorgando sufrimiento gratis.

La motivación de aprender sobre la dependencia emocional y el miedo a la soledad nace de la preocupación de auxiliar mentalmente a los individuos que se hayan emocionalmente dañados, esto se puede hacer por medio de un procedimiento de psicoterapia positiva y elemental que vaya en beneficio de favorecer la modificación que se experimenta y la indagación de solución a los conflictos que confronta en la interacción disfuncional que se vive con la pareja. Nombrar que la persona merece tener una interacción de pareja que le sea constructiva y beneficiosa, en especial, esos que componen la población de análisis.

La dependencia emocional es una problemática que se puede entrelazar con las vivencias de la niñez que son generadoras y de alguna manera favorecen a que se presenten interacciones de apego ansioso, este fenómeno ayuda a generar que una persona cree la dependencia emocional.

Ahora bien, desde nuestra formación, este tema será de gran ayuda para un crecimiento personal y profesional, ya que se logrará investigar y conocer más a fondo sobre todo lo relacionado con la dependencia emocional y, de qué factores contribuyen a desencadenarla.

Por otra parte, esta investigación se encuentra enmarcada en la sublínea del programa de Psicología de la universidad Minuto de Dios, denominada construcciones psicosociales. Esta sublínea tiene como objetivo, “desarrollar conexiones comprensivas y propositivas de las construcciones psicosociales que posibilitan o restringen el desarrollo humano, a partir del

enfoque de seguridad humana, contribuyendo a la transformación social centrada en el desarrollo integral del sujeto” (Uniminuto, p.12).

Esta investigación aporta a esta sublínea porque está enfocada en una temática muy abordada desde las parejas, apuntando a conocer la historia desde un estudio de caso.

La presente investigación es un tipo de estudio descriptivo, ya que se basará en recopilar información y analizar la influencia de la dependencia emocional en las relaciones de pareja para el estudio de caso que se planteará en dicha investigación.

La investigación tendrá un diseño cualitativo, por que cuenta con la recopilación de datos reales y la comprensión del tema, basado en un estudio de caso, el cual se abordará desde la síntesis del ámbito en pareja y la influencia que se puede tener desde la crianza.

## Marco teórico

### Dependencia emocional

Para la presente investigación, es necesario entender y realizar una base teórica con la finalidad de comprender, de manera significativa, el concepto de dependencia emocional y sus causas, partiendo del discurso y teorías planteadas por diferentes autores. Es así como en este apartado se busca exponer y contextualizar diferentes teorías sobre el concepto mencionado anteriormente, esto con el fin de generar bases para interpretar los resultados y discusión de la investigación.

La definición de dependencia que nos brinda Castello (2005):

La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Este es el núcleo de la cuestión, lo que, tras varias capas de comportamiento de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como «el corazón» de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja. (p.13).

Los dependientes emocionales tienen la creencia de no poder vivir sin su pareja, sienten tanto temor a la soledad o abandono, que por esto crean sus comportamientos obsesivos. Se creen incapaces de romper sus relaciones y prefieren seguir forzando una relación poco sana disfrazada de relación saludable, con tal de no enfrentar sus temores.

Por otro lado, como menciona Armas (2018):

La dependencia emocional hace que la persona negocie con sus principios, que pierda autorespeto, y que se le dé el gusto a una persona por miedo a la ruptura y soledad. Hacerse cargo de uno mismo es amar con despreocupación, amarse y vivir el presente sin preocuparse por el futuro. Lo que se propone para evitar la dependencia es el desapego, es decir, aceptar lo peor que pueda pasar, ser uno mismo y poder hacerse cargo de lo que uno piensa, de lo que se siente y de lo que uno hace. (p.9).

Hay dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional. La dependencia instrumental se conoce por tener la pérdida de decisión. La persona que la padece no toma autonomía de sus propios asuntos, todo el tiempo busca aprobación, depende de otras personas en temas como lo económico. En pocas palabras, una persona que tiene dependencia instrumental siempre está en la búsqueda de que los demás se encarguen de sus asuntos primordiales. La segunda es la que se ha venido abordando a lo largo de la investigación, conocida como dependencia emocional. Esta se presenta en relaciones interpersonales, donde uno de los miembros presenta una serie de características (necesidad extrema del otro, miedo al abandono, miedo a la soledad, entre otros) que no dejen que pueda abandonar su relación. (Castello, 2005).

La teoría sobre dependencia emocional tiene un gran vacío en el conocimiento y es estudiada frecuentemente desde la autoayuda por autores como Walter Riso y sus libros como “Amar o depender” o “El arte de amar”, pero el teórico Jorge Castello es uno de los pocos profesionales de la salud mental que se ha tomado la tarea de investigar a fondo la teoría de la dependencia, centrándose realmente en este concepto y no en sus derivados como el apego,

depresión, miedo al abandono entre otros, Castello se centró en una teoría explicativa desde la definición, características y causas hasta el posible tratamiento.

Desde los conocimientos que se han recolectado a lo largo de la investigación, se puede decir que la dependencia emocional es un asunto que ha pasado a ser parte de la vida cotidiana de los sujetos, en donde, en ocasiones, se evidencia un desconocimiento frente al tema de la dependencia emocional. Podemos definir la dependencia emocional como un conjunto de características que van desde la necesidad de estar con el otro, el miedo al abandono, negación o, simplemente, hasta una necesidad extrema de afecto que pueden ocasionar dificultades en el estado anímico de un sujeto.

Los dependientes emocionales suelen percibir o ver a su pareja como un objeto, ya que estos son los únicos en hacerlos sentir como seres plenos y amados. Se crean la idea de que sin su objeto no son nada, no pueden seguir sus vidas o cumplir sus metas. Por esta razón, buscan que sus objetos los hagan sentir exclusivos frente a las demás personas, además de crear la necesidad de estar con ellos todo el tiempo.

Si bien la dependencia emocional es un tema que ha despertado interés de investigación, en la teoría encontrada se puede notar que el autor más centrado y aterrizado frente al tema sigue siendo Jorge Castello. Por esta razón, este apartado se centrará en su libro titulado “Dependencia emocional: Características y tratamiento” del 2005, donde el teórico hace la invitación para que los profesionales de la salud mental realicen más investigaciones sobre el tema, partiendo de sus planteamientos y teorías acerca del fenómeno mencionado.

La dependencia Emocional es un tema planteado por muy pocos autores, aun así, se encontró un término que es utilizado para definir la dependencia, pero

desde la perspectiva de otro autor quien lo llama DAP:

Dependencia Afectiva Patológica (DAP). Define un tipo de alteración en los vínculos que representa una disfunción muy usual en la práctica clínica. La DAP es una forma estable de relación entre dos o más personas que provoca acciones de consecuencias dañinas o perjudiciales para sus integrantes. (Fernández Álvarez, 1999, como se citó en Maristany, 2008, p. 25).

De acuerdo con lo mencionado por el autor, el DAP es generador de consecuencias más dañinas y puede ir relacionado a trastornos de la personalidad, lo que habla de una disfuncionalidad mucho más mayor de la persona por la disfuncionalidad emocional que ya genera tal dependencia y manía que menciona el autor que puede presentar. Sin embargo, para la presente investigación, seguimos apoyadas al concepto que nos brinda el autor Castello frente a la dependencia emocional, de acuerdo con el estudio de caso planteado, cumple con algunas características y factores como las pautas de crianza y el apego ansioso del que habla el autor Castello.

### **Causas de la dependencia emocional.**

Las hipótesis de las causas que se asocian a la dependencia emocional se encuentran agrupadas en cuatro parámetros como lo menciona Castello: Un factor dirigido a las carencias afectivas tempranas, mantenimiento de vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y socioculturales. El primero se relaciona directamente en el sentido interpersonal. El segundo va dirigido a la elaboración intrapsíquica que se derivan de los determinantes ambientales que devendrá en el concepto, tanto de sí mismo, como los otros por el dependiente emocional. El tercer factor alude a un componente genético y biológico que es



propiamente de la especie humana y, posiblemente, tiene mucho por decir en la dependencia emocional, al igual que en otros caracteres sanos y patológicos. Y el último enmarca al sujeto en el marco de una sociedad determinada que favorece o no a los rasgos de personalidad tales como los constitutivos de la dependencia emocional. (Castello, 2005).

Ahora bien, es muy común relacionar la dependencia emocional con la infancia y con el ambiente donde se desarrolla el sujeto. Es muy importante sumergirse en la historia, sobre todo de la niñez de este tipo de personas, ya que en algún momento debe ser muy posible que aparezca algún tipo de abandono por parte de una figura importante o de autoridad, maltrato, ya sea porque lo vivía directamente (recibía maltrato de sus padres) o lo percibía en su casa (sus padres o figuras importantes se maltrataban ya sea a nivel físico, verbal o psicológico), o donde se genera el miedo a la soledad por la sobreprotección de sus padres o problemas de autoestima, quizás por críticas de figuras importantes o compañeros que se fue encontrando en esta etapa.

Castello (2005) indica que:

Los dependientes emocionales no gozan de sus circunstancias desfavorables y no pueden incorporar los suficientes sentimientos positivos como para poseer una autoestima saludable; es más, lo que asumirán serán sentimientos negativos que luego dirigirán hacia sí mismos. El resultado es que los dependientes emocionales no dispondrán de una fuente interna de su autoestima, utilizando sólo y sin éxito la externa. Esto se manifiesta en características como su autodevaluación, la necesidad excesiva del otro idealizado y el deseo de agradar a toda costa entre otros. (p.126).

## **Pautas de Crianza**

Entre las causas anteriormente mencionado, unos de los factores que más incide según Castello y que se pretende reconocer en aquellas pautas de crianza que pueden influir en una persona dependiente emocional. Para ello es necesario reconocer que son las pautas de crianza.

Castillo et al. (2015) ha afirmado lo siguiente:

La interacción, la relación y la comunicación afectiva, hacen del sistema de la familia un complemento para la socialización de la crianza. También, las bases éticas y morales de dicho sistema determinan algunos estilos de crianza, y estos, a su vez, condicionan entre otras cosas, el desarrollo emocional y afectivo de los individuos, por tanto, los estilos de crianza suponen la base para formar individuos más o menos adaptativos a las demandas sociales, así se ha estudiado presente tema en diversos países alrededor del mundo (pág. 3)

El autor hace referencia a la importancia que contribuye el acompañamiento de los padres en esa primera etapa de los niños, donde efectivamente se emplean estilos de crianza que son internalizados por el niño, esta etapa del desarrollo es fundamental, ya que en ella para el caso de los dependientes emocionales han pasado por experiencias adversas en la infancia relacionadas a la falta de afecto de sus personas significativas. Lo que puede conllevar a verse reflejado en la etapa evolutiva a su desarrollo.

Por otro lado, como menciona la autora Cuervo Martínez (2010):

La familia influye en el desarrollo socioafectivo del infante, ya que los modelos, valores, normas, roles y habilidades se aprenden durante el período de la infancia,

la cual está relacionada con el manejo y resolución de conflictos, las habilidades sociales y adaptativas (pág. 4)

De acuerdo con lo mencionado los estilos de crianza pueden acarrear consecuencias en la vida adulta, ya que de allí parte la adquisición de conductas que pueden ser desadaptativas y disfuncionales, así como los diferentes estados emocionales que se podrán ir identificando en ese proceso y desarrollo de la adultez. Por lo tanto, las relaciones familiares son de suma importancia debido a que es el primer vínculo afectivo que cada ser humano tiene en el inicio de su vida.

Gómez-Zapiain et al. (2011) describen sobre la importancia de esa relación con los cuidadores en los primeros años de vida, a lo cual indica sobre la conexión que hay entre el apego que se conforma en la infancia a partir de las interacciones entre el niño y sus cuidadores y las representaciones del apego en cualquier tipo de relación adulta, es un tema constante en los desarrollos de la teoría del apego, ahora si lo relacionamos a la dependencia emocional, se entiende como el apego inseguro o necesidad de afecto excesivo hacia una persona, donde se pueden reflejar signos de inferioridad e inseguridad, los cuales llegan a generar un poder en la persona que la padece.

Por ello todo lo inducido en el proceso de crianza puede verse internalizado en la adultez, es aquí donde la teoría denota en la importancia de tener unas buenas pautas frente al proceso de desarrollo en la crianza, ya que de esa socialización primaria o primer encuentro ante nuestras figuras y ante la sociedad son un conductor entre el yo y los demás, las cuales permiten que la persona desarrolle bases afectivas a partir de las relaciones de apego en lo que llamamos familia, al internalizar la toda la parte afectiva y el cuidado que los padres le brindan.

Es importante mencionar que cuando se habla de dependencia emocional, se deben tener en cuenta ciertas pautas de crianza, por lo tanto, surgen múltiples términos

Algunos conceptos se hayan asociados, como los estilos de crianza maternos y paternos deprivación emocional y los estilos de crianza paternos donde predominan las normas implacables, predijeron la permanencia en relaciones abusivas. Esto quiere decir, que al haber una relación difícil de sobrellevar o una relación sana con el núcleo familiar, en mayor medida con los padres, en un futuro las relaciones de pareja tendrán el efecto espejo, es decir, se reflejará lo aprendido con su figura parental en el vínculo afectivo con su pareja (Momeñe & Estevéz, 2018)

Según el autor Grace J. Craig existen algunos tipos de estilos de crianza: autoritario, democrático e indiferente.

**Autoritario:** ejercen un control estricto y suelen mostrar poco afecto a los hijos. Aplican las reglas con mucho rigor, los padres autoritarios dan órdenes y esperan que sean obedecidas; no tienen grandes intercambios verbales con sus hijos. Se comportan como si sus reglas fueran inmutables, actitud que puede hacer muy frustrantes los intentos de autonomía de los hijos.

**Permisivo:** muestran mucho afecto y ejercen poco control, imponiendo pocas o nulas restricciones a la conducta de sus hijos, cuando los padres permisivos se enfadan o impacientan con sus hijos, a menudo reprimen esos sentimientos.

Indiferentes: Ni fijan límites ni manifiestan mucho afecto o aprobación, tal vez porque no les interesa o porque su vida está tan llena de estrés que no tienen suficiente energía para orientar y apoyar a sus hijos. (Craig. 2009. pp. 263 264).

## **Apego**

Teniendo en cuenta lo planteado por el autor Castello, frente a lo que se puede presentar en la dependencia emocional, uno de los factores relacionados a la dependencia emocional es el apego, factor por el cual en las relaciones de pareja se evidencia como aquella afirmación que llevan al dependiente a especular que ahí podrá tener un espacio de completa seguridad.

Por otro lado, como menciona Céspedes (2013):

El guion relacional que dará la base para las vinculaciones futuras y sentará al mismo tiempo los cimientos para construir la confianza básica, un sentimiento profundo de fe en la capacidad de ser amado por otros, que, en el imaginario arquetípico infantil, son buenos y saben amar (pág. 39)

El apego va relacionado a esa constante necesidad de contacto, pero de acuerdo al autor puede ir muy vinculado a las experiencias obtenidas con nuestras figuras de sostén y contención, donde temas como el cuidado y la seguridad, pueden ser primordiales en esa primera etapa del desarrollo. Es por esto que la experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad de establecer vínculos afectivos y Por lo tanto los cuidadores deben proporcionar al niño una base segura, lo que permitirá, por ejemplo, que el niño se interese por explorar.

De acuerdo con Bowlby (2006) con su teoría de apego, infiere que “es importante que el niño pueda depender de sus figuras de apego y que éstas puedan contener y proteger al niño cuando lo necesita” (pág. 494).

Para el caso de una persona dependiente emocional prevalece un tipo de apego ansioso donde según lo indicado por el autor puede generar una ansiedad de separación que se manifiesta en la inquietud en las relaciones interpersonales, un tipo de miedo al abandono el cual puede llevar a experimentar una necesidad de tener a los demás a su lado, y es aquí donde entra el tema de cuando las figuras de apego se alejan lo que puede conllevar.

Así mismo de acuerdo con el texto de “El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja”

Medina et al. (2016) indica que: “Los que presentan un estilo de apego inseguro ansioso tienden a experimentar una frecuente sensación de abandono y desconfianza con su pareja, manifestando una constante búsqueda de afecto e intimidad caracterizadas por la inseguridad” (pág. 309).

Teniendo en cuenta la teoría expuesta el apego ansioso en una persona con dependencia emocional podría presentar emociones de miedo y angustia constante por la separación que conllevaría no tener a esa persona por la cual tiene constante necesidad de tenerla. De acuerdo a lo mencionado en las causas las personas dependientes tienen dificultades en la autoestima, lo cual los lleva a desconfiar con facilidad de la persona que tienen a su lado.

## Características de la dependencia emocional

Teniendo en cuenta el presente apartado, el autor Castello da a entender que algunas de las posibles características de la dependencia emocional, en pareja, son:

- Necesidad excesiva de la pareja: En la normalidad de las relaciones de pareja, es común que exista la necesidad del otro, pues siempre, en toda relación estándar, habrá un grado de dependencia. Este va enlazado al deseo de obtener felicidad, tener contacto frecuente con su pareja, cumplir proyectos en pareja y avanzar. Ahora bien, en los dependientes emocionales, esto nace, no del deseo, si no de la necesidad que no es negociable para los dependientes, partiendo desde la idealización, la sumisión, adhesión extrema y problemas en la autoestima. Los dependientes emocionales suelen inclinarse más hacia las personas que poseen mayor amor en sí mismas. Adicional a esto, las personas dependientes no conocen la diferencia entre amar y ser amados.
- Deseos de exclusividad en la relación: Es común que en las relaciones de pareja exista un grado de exigencia en términos de lealtad y exclusividad para fortalecer un vínculo de la pareja, pero el dependiente emocional lleva esta exclusividad a acciones que pasan los límites, ya que sí por ellos fuera, marcarían a sus parejas como de su propiedad, y así aislarlos del resto del mundo.
- Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: En las relaciones de pareja “normales”, es frecuente que cada miembro de la relación coloque a su pareja dentro de sus prioridades, pero es habitual la exageración en el dependiente emocional en todos los ámbitos que giran en torno a su relación, donde no hay excepción, puesto

que ofrece la máxima prioridad a su pareja dejando a un lado el resto de las relaciones o compromisos con su vida personal.

- Miedo a la ruptura: En las relaciones típicas no se suele tener presente el abandono, o estar pensando en la idea de la separación, a diferencia de las personas dependientes, pues estas ven a su pareja como el objeto de la relación y se perciben a sí mismos como irrelevantes para la misma, donde la persona dependiente, suele tener pensamientos frecuentes de la separación, encaminada a que la existencia del objeto siempre deberá estar a su lado.
- Miedo e intolerancia a la soledad: El dependiente emocional no suele tener un gran conocimiento de sí mismo, no se siente pleno cuando esta sin compañía, no se siente como una persona importante y, mucho menos, siente amor por sí mismo. Por esta razón, crea la dependencia hacia la persona que lo hace sentir un poco especial, querido o simplemente importante. (Castello, 2005).

Ahora bien, la dependencia emocional no acaba tras la ruptura con el objeto (su pareja), ya que, si no se logra reconciliar con este, el dependiente iniciará de nuevo el ciclo tras buscar y encontrar una persona con las características necesarias para ser su nueva pareja, y así poder reiniciar esta dependencia emocional, ya que al encontrar una persona que le proporcione el mínimo grado de atención, se olvidará por completo de su anterior pareja. Muchas veces el dependiente no está en un estado de enamoramiento del objeto, sino que está idealizando tanto a la persona, que no se detiene a pensar si se siente enamorado o no.

Por esta misma línea, Armas (2018) menciona que:



Hoy en día son muchas las barreras que impiden terminar con este tipo de relación basada en dependencia emocional, especialmente barreras sociales, ya que la separación o el divorcio está mal visto y estigmatizado en nuestra sociedad tanto a nivel del aspecto cultural y religioso, cuando en realidad no existe el amor y por el contrario las personas se ven obligadas de permanecer a pesar de no estar contentas con sus vidas; inclusive, muchas de las personas en la etapa de enamoramiento idealizan a su pareja a tal magnitud que no son capaces de discernir si mantienen una relación tóxica basada en dependencia, o si realmente mantienen una relación saludable, y muchas veces toman decisiones equívocas de dar el siguiente paso, consolidarse en un matrimonio. (p.11).

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar los factores que han contribuido en la dependencia emocional de las relaciones de pareja en un estudio de caso.

### **Objetivos específicos**

Evidenciar el tipo de apego que está vinculado a la dependencia emocional en una relación de pareja, según un estudio de caso.

Identificar cuáles son las pautas de crianza de una persona dependiente emocional, según un estudio de caso.

Argumentar algunas de las características que han contribuido a la dependencia emocional en las relaciones de pareja partir de un estudio de caso.

## Metodología

Para la presente investigación se hizo uso del estudio de caso, el cual es definido por la autora Galeano como:

El método de casos es fundamentalmente una técnica didáctica, los elementos principales del estudio de caso se les presentan a los estudiantes con propósito ilustrativo o como experiencia de resolución de problemas. La historia de casos es la búsqueda de pasado de personas, grupos o instituciones.

El estudio de caso le permite al investigador alcanzar mayor comprensión y claridad sobre un tema o aspecto teórico concreto o indagar un fenómeno, una población o una condición en particular. Algunos investigadores cualitativos consideran que no se trata de una opción metodológica si no de un objeto de estudio.

La característica se centra en la individualidad, como una conquista creativa, discursivamente estructurada, históricamente contextualizada y socialmente producida y transmitida. Al centrarse en la particularidad, pretende construir un saber en torno a ella, al tiempo que reconoce en la singularidad una perspectiva privilegiada para el conocimiento de lo social. (Galeano, 2015, pp. 63 70)

**Postura epistemológica:**

La presente investigación es de enfoque cualitativo y se soportó a partir del paradigma del constructivismo, el cual indica que las realidades son comprensibles en la forma de construcciones mentales múltiples e intangibles, basadas en lo social y experiencial, de naturaleza local y específica (aunque con frecuencia hay elementos compartidos entre muchos individuos e incluso entre distintas culturas), su forma y contenido dependen de los individuos o grupos que sostienen esas construcciones. (Guba y Lincoln 2002, p.128).

Este paradigma se consideró importante para soportar esta la investigación, ya que el constructivismo ve a la realidad como una creación a partir de la interpretación de un sujeto. Esto fue adherido a la idea que se tuvo de investigación, la cual fue creada con el fin de conocer la dependencia emocional desde la realidad de una mujer.

El autor Castello quien es la fuente principal de esta investigación hace referencia a que no se adhiere a ninguna corriente concreta o tradicional, sin embargo, su enfoque ecléctico tiene una postura que permite recolectar varios aspectos de la corriente humanista - existencial ya que su escritura esta enfocada en el ser, además se orienta en pensamientos, emociones y en el comportamiento de una persona.

La presente investigación tendrá un enfoque humanista-existencial el cual es un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea: “una ciencia del hombre y para el hombre” para la psicología humanista, el hombre es libre, autodeterminado; su comportamiento y su visión del mundo son altamente subjetivos (Villegas, 1986, p. 11).

La humanista trata las capacidades potenciales que tiene todo ser humano, con el fin de promover una psicología más interesada por los problemas, como un acercamiento al hombre, permitiendo así, al dependiente emocional expandir su consciencia para ayudarlo a descubrir su fuerza interior, reforzar su autoestima, liberarle de sus sentimientos de culpa infundada y superar sus múltiples miedos.

De acuerdo con el autor Castello la dependencia emocional puede ir en conjunto de las emociones, los afectos y con la capacidad de poder establecer vínculos relevantes o de gran calidad con otras personas y para llegar a ello primero debe presentarse in indicio afectivo para entablar una relación de calidad y afectiva (Castello, 2005).

Analizaremos en este trabajo algunos temas de gran importancia que contribuyen a la generación de la dependencia emocional, como las pautas de crianza y el apego, con el que podemos dotar al dependiente emocional de un análisis a través de lo que ha sido su infancia como ha trasmutado a su presente según el estudio de caso, obteniendo así la información correspondiente que desde la corriente humanista se pretende conocer aquellas dificultades que no permiten al dependiente ser la persona libre y feliz que realmente es.

El constructivismo, entendido estrictamente como posición epistemológica, afirma que el conocimiento de uno mismo, de los otros y del mundo circundante no se revela directamente a través de los sentidos o instrumentos de medida, sino que requiere la participación, más o menos consciente, de la persona. Lo que captamos del mundo tiene mucho que ver con quien somos nosotros como sujetos del conocimiento. Los estímulos que nos circundan no tienen un valor o

significado por sí mismos, sino que les damos sentido en el mismo acto de conocerlos. Precisamente, el mayor interés del constructivismo radica en señalarmos lo que resulta central en la actividad humana: dar significado a la experiencia que vivimos momento a momento. (Feixas & Villegas, 2014, p. 1).

Por ello desde el constructivismo se pretende desarrollar el presente trabajo, con el fin de analizar aquella realidad experiencia del ser humano seleccionado para desenvolver el presente estudio de caso, con el que se pretenden conocer temas de gran importancia que abordan en la dependencia emocional y así dar construcción frente a como ve la persona el sentido a su mundo y sus experiencias.

### **Estrategia metodológica**

La presente investigación es un tipo de estudio descriptivo, ya que se basará en recopilar información, analizarla y posteriormente describir los factores que contribuyeron a desencadenar la dependencia emocional en la relación de pareja para el estudio de caso que se planteará en dicha investigación.

La estrategia metodológica que se utilizó fue un estudio de caso, en el que se generó una recolección de datos de forma cualitativa, análisis y la presentación detallada y estructurada de información sobre un individuo.

Esta estrategia es prudente para esta investigación, ya que permite al investigador alcanzar mayor comprensión y claridad sobre un tema o aspecto teórico concreto o indagar un fenómeno, que en este caso está centrado a la dependencia emocional.

Un estudio de caso es, según la definición de Yin (1994).

una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. (...) Una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; y, también como resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos. (p.9).

Esta investigación está enfocada en un estudio de caso instrumental, el cual es definido como aquel que proporciona sobre un tema o refina una teoría, el interés sobre el caso es secundario, su papel es apoyar el entendimiento de otro asunto. Su finalidad es la ayudarnos a perseguir un interés externo. Teniendo en cuenta el propósito de esta investigación, este tipo de enfoque nos permite la proporción de una teoría que requerimos orientar al estudio de caso que se suministrara a dicha investigación.

## **Participantes**

En este estudio de caso, el sujeto de evaluación es una mujer de 24 años que cumple con las características de dependencia emocional hacia su actual pareja. Quien nos brindó la información relevante para la presente investigación.

**Inclusión:** Mujer mayor de 18 años, haber estado en una relación igual o mayor a un año, que presenta características de dependencia emocional, que muestra conductas de apego ansioso. El

criterio que se tuvo en cuenta para escoger el caso expuesto fue la historia de vida interpretada, el cual de acuerdo con los análisis concuerda con las características de una persona con dependencia emocional. También es importante que sean conscientes de esta dependencia para poder proporcionar sus respuestas, y que se encuentren en la ciudad de Medellín.

**Exclusión:** Teniendo en cuenta que la presente investigación va enfocada a la dependencia emocional en parejas, se excluyen hombres y mujeres que no tengan relaciones de pareja estables, personas sin características de dependencia emocional, además se excluye a todo aquel que durante su infancia haya desarrollado vínculos de apego seguro, personas que tengan relaciones estables sanas, personas que no vivan en la ciudad de Medellín, personas que no sean conscientes de haber desarrollado dependencia emocional hacia su pareja y menores de edad.

### **Técnicas de recolección de la información**

Para la recolección de la información, se hizo uso de la entrevista semiestructurada, que es definida por Cifuentes (2011):

Las entrevistas semiestructuradas parten de un guion de temas a tratar, como carta de navegación que permite abordar puntos esenciales relativos al tema central de investigación y, las abiertas, que no tienen un guion, se van organizando en la medida del conocimiento progresivo de la temática con las personas entrevistadas (p.85).

La entrevista semiestructurada permite partir del tema central y llevar al participante a navegar en su historia y experiencia consiguiendo respuestas acordes y válidas para concluir con la investigación.



## **Procedimiento y análisis de la información**

El proceso de recolección de información inicia con la búsqueda de un sujeto que cumpla con las características de inclusión (Persona que haya tenido una relación igual o mayor a un año, que presenta características de dependencia emocional, que muestra conductas de apego ansioso, entre otras) esta búsqueda se llevó a cabo por diferentes círculos sociales como vecinos, amigos, se llegó al sujeto J por intermedio de una vecina y fue contactada días después por una llamada telefónica, fue informada sobre la investigación y accedió a ser participante de la misma; se llevaron a cabo dos encuentros, el primero donde nos contó sobre su historia y relación teniendo como resultado un texto escrito por ella donde deja plasmada su historia, en el segundo encuentro se llevó a cabo la entrevista semiestructurada, esta conto con 34 preguntas derivadas de los objetivos específicos.

El análisis de la información se realizó a través del instrumento de matriz categorial que consiste en la construcción de una tabla de Excel que ordena la información en función de las categorías de investigación, estas categorías se despliegan de los objetivos específicos de esta investigación, permitiendo encontrar subcategorías que contribuyen y ayudan con la construcción de las preguntas que serán realizadas en el proceso de entrevista semiestructurada.

Por último, la entrevista queda recopilada en los anexos por medio de un texto, donde se escribió tal cual lo que se mencionó en la entrevista semiestructurada.

## Matriz categorial

**Tabla 1.**

Matriz categorial

Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías	Preguntas
<b>Evidenciar el tipo de apego que está vinculado a la dependencia emocional en una relación de pareja, según un estudio de caso.</b>	Apego	Ansiedad	1- ¿Necesitas estar siempre en compañía de tu pareja? 2- ¿Necesitas estar siempre en contacto con tu pareja? 3 - ¿Sientes temor constante de perder a tu pareja? 4 - ¿Cuándo tienes problemas con tu pareja normalmente como reaccionas? 5 - ¿Sientes ansiedad cuando tu pareja no está en constante contacto contigo? 6 - ¿Sueles tener espacios dedicados solo para ti?
<b>Identificar cuáles son las pautas de crianza de una persona dependiente emocional, según un estudio de caso.</b>	Estilos de crianza	Autoritario o Permisivo indiferente	1- ¿Como es la relación hoy en día con tus padres? 2. ¿Tus padres te exigían con amor? 3. ¿Notabas a tus padres permisivos y actuaban con frialdad? 4- ¿percibías a tus padres negligentes frente a las situaciones que pasabas? 5- ¿Eran tus padres exigentes y lejanos en su relación contigo? 6- Como solías resolver un problema familiar 7 - ¿Hoy en día sueles tener confianza con tus padres? 8 - ¿Sientes que tus padres te sobreprotegían cuando estabas pequeña?
<b>Argumentar algunas de las características</b>	Dependencia	Autoestima	1 - ¿En algún momento te has sentido inferior a tu pareja?

<p><b>as que han contribuido a la dependencia emocional en las relaciones de pareja partir de un estudio de caso.</b></p>	<p>emocional</p>	<p>Miedo al abandono Relación de pareja</p>	<p>2- ¿Sientes que tu relación de pareja te da felicidad, o sufrimiento?</p> <p>3- ¿Como reaccionarias si en este momento tienes una ruptura con tu pareja?</p> <p>4- ¿Qué podrías decir acerca de tu estado de ánimo desde que la conoces?</p> <p>5- Es usted una persona que se siente bien al estar sola?</p> <p>6 - ¿conoce usted lo que significa la dependencia emocional?</p> <p>7 - ¿Te sientes segura estando sola?</p> <p>8 - ¿Constantemente piensas que tu pareja quiere dar por terminada la relación?</p> <p>9 - ¿Tu estado de ánimo depende de cómo estes con tu pareja?</p> <p>10 - ¿Consideras que los problemas que tienen en la relación afectan tu día a día?</p>
---	------------------	---	---

### Consideraciones éticas

Se cumplieron todos los aspectos mencionados en la ley 1090 del 2006, Código Deontológico y Bioético del psicólogo, específicamente del título II Disposiciones generales y capítulo VII De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, los cuales establecen la confidencialidad de la información obtenida por los participantes, la responsabilidad de investigación, los principios éticos, velar por el bienestar y derechos de dichos participantes, además de garantizar la participación voluntaria de los participantes, la comunicación y entrega de resultados de la presente investigación, todos estos aspectos fueron consignados dentro del consentimiento informado.

## **Resultados y discusión.**

En el presente apartado se llevará a cabo la descripción, análisis y discusión de los resultados obtenidos de la entrevista realizada frente al estudio de caso. Dando respuesta a las categorías centrales de cada objetivo específico. Se utilizó el instrumento de la entrevista, el cual nos permitió generar recolección de datos para el análisis al tema propuesto. La entrevista fue realizada a una Joven de 24 años que llamaremos sujeto J, quien de acuerdo a la información recolectada cumple con las características de un dependiente emocional, también con la existencia de un componente de su infancia o aquellas pautas de crianza que recibió de sus cuidadores a lo largo de su vida, J contribuyó con su historia y su relación de pareja de más de 4 años en la que se han generado una serie de episodios que evidencian la dependencia emocional que ayudara para llevar a cabo dicha investigación.

Teniendo en cuenta uno de nuestros objetivos, evidenciar el tipo de apego basados en la teoría Bowlby, conocemos que el apego va relacionado a una constante necesidad de contacto, pero de acuerdo con el autor puede ir muy vinculado a las experiencias obtenidas con nuestras figuras de cuidado. Para el caso del sujeto J como persona dependiente emocional, prevalece un tipo de apego Ansioso, que puede generar una ansiedad de separación. De acuerdo a lo recolectado en la entrevista, entre una de las preguntas planteadas al sujeto J frente al hecho de si en algún momento ha tenido sensaciones de ansiedad, cuando no tiene un contacto constante con su pareja y de cómo se siente estando sola, nos respondió que:

Entrevistada: Emm si, muchas veces me da ansiedad, considero que me siento como entre cuatro paredes, cierto, como que no encuentro que hacer, en que emplear mi tiempo, no

hago las cosas bien, me siento super distraída, me dan a veces ganas de llorar, me siento super mal por esta situación, como recordar el pasado, lo que me había hecho antes me ocasionaban muchas cosas.

Entrevistada: No, no me siento bien estando sola, como les digo yo nunca dejé de hablarle, ósea con tal de que él me hable yo busco cualquier cosa, así sea decirle cosas que lo van a herir, con tal de que me hablara y estar en contacto con él (Sujeto J, 2022).

De acuerdo con el texto de “El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja” Medina et al. (2016) indica que: “Los que presentan un estilo de apego inseguro ansioso tienden a experimentar una frecuente sensación de abandono y desconfianza con su pareja, manifestando una constante búsqueda de afecto e intimidad caracterizadas por la inseguridad” (pág. 309).

Basados en la teoría y lo recolectado por el sujeto J, encontramos síntomas emocionales que dan de forma acertada, en lo planteado al objetivo, se evidencia un tipo de apego ansioso, que desde el dependiente emocional, suele presentar emociones de miedo y angustia por no tener a su pareja, es aquí donde también se presenta la ansiedad, dando un análisis a lo respondido por el sujeto J se encuentra una devaluación de la autoestima, desde que infiere que no se siente bien estando sola, que aunque su pareja decida no estar, realiza todo lo que esté a su alcance para tener esa persona a su lado con emociones dadas por la ansiedad como el miedo de poder perder a su pareja y el apego que la lleva a estar constantemente con él.

Dentro de las importantes características de un dependiente es explorar sobre la infancia, es un tema que dará grandes indicios sobre lo que está desencadenando en su vida actual, por

ello identificar cuáles son las pautas de crianza en un dependiente nos podrá dar respuesta al presente, precisamente en el caso del sujeto J frente a qué tipo de crianza tuvo se pudo obtener evidencias del estilo utilizado, entre una de las preguntas realizadas encontramos que, J viene de una familia que siempre le ha exigido, una de las preguntas fue si consideraba que le han exigido con amor, a lo que J respondió “sí, pero la verdad no siempre ha sido así” (Sujeto J, 2022). lo que ya nos da una premisa, de que, dentro de su fase de desarrollo en la infancia, se presentaron eventos que pudieron contribuir a su dependencia, para ello en primero lugar analizamos ciertas respuestas que dan veracidad a lo anteriormente dicho. J indica que: “hablando de mi niñez mis padres me sobreprotegían tanto que no me dejaban compartir con amigos ni siquiera en la acera de mi casa, si me permitían salir tenía que cumplir con una hora de llegada y normalmente esta no pasaba de las 8 o 9 de la noche y solo en los alrededores de mi casa, no me dejaban ir a otros lugares” (Sujeto J, 2022).

Inclusive a hoy en día con la edad que tiene hay momentos en los que se presenta este tipo de autoridad con ellos, también es de resaltar, que J no siempre estuvo con sus padres en su niñez, indica que, durante la niñez, “los dos tenían que trabajar, tenían que aportar en la casa entonces esto lleva a que yo me crie como con mi hermano, mi abuela, con mis tíos entonces no hubo como mucho compartir con ellos” (Sujeto J, 2022). De acuerdo a Bowlby los cuidadores son parte fundamental en los primeros años de vida, lo que para J fue una evolución diferente porque estuvo al cuidado de varias personas y no de sus entes como padre o madre, entre ellos también hay un punto importante a resaltar en la infancia de J y fue la pérdida de su hermano mayor, una de las preguntas realizadas fue que nos contaran situaciones problema que se presentaran en la familia, J nos indicó que: “mi hermano era como mi figura paterna, me acompañó en todo mi proceso hasta que falleció, ahí empecé a ver todo un poco gris ya que mi

padre no me acompañaba ni estaba para mí, los problemas se estaban solucionando un poco por la atención de mi mamá, pero esta tampoco duro mucho, resulta que mi otro hermano luego de pagar servicio se vuelve consumidor y mi mamá se enfoca en él y me dejan a mí de lado” (Sujeto J, 2022).

Dando análisis a las respuestas anteriormente expuestas, el sujeto J tuvo situaciones que afectaron ese vínculo que permitiera un crecimiento y desarrollo durante la etapa infantil, que precisamente le permita la creación de relaciones que contribuían en su crecimiento, mas no que generen una afectación. Para el caso de J es evidente la crianza autoritaria que tuvo por parte de sus padres, la sobre protección dio punto de partida para desencadenar inclusive esa desconfianza, miedo, angustia, que J demuestra ante su actual pareja. J nos indica que: “sobre todo mi padre me sobreprotege, aun y actualmente tengo 24 años, mi mamá desde pequeña me ha sobreprotegido bastante, inclusive al momento lo sigue haciendo, no puede quedarme hasta altas horas de la noche en la calle, debo llegar a la hora en que ellos me indiquen, siempre fue una protección de simplemente quererme tener encerrada” (Sujeto J, 2022).

Crear ese tipo de sobreprotección genera en la persona dificultad para enfrentar sus miedos, que les falte autonomía, confianza básica en si mismo, porque tienen una persona apoderada de sus vidas y el niño no podrá explorar lo que podría generar dificultades en la identidad.

De las características también identificadas en la dependencia emocional, de acuerdo al autor Jorge Castello, nos habla de la necesidad excesiva a la pareja, de los deseos de exclusividad en la relación, del miedo a la soledad y miedo a la ruptura (Castello, 2005).

Las cuales son características que se logran evidenciar en el proceso de entrevista con J, ella hace alusión a los cambios que ha presentado en su vida, en el transcurso de la relación en cuanto sus

pensamientos, creencias, valores, etc. Su necesidad excesiva de tener esta persona a su lado, la lleva a generar comportamientos dañinos, como llevarla a un estado de “estrés gigantesco” como lo menciona en la pregunta 32. Esta vinculación afectiva excesiva muestra en el sujeto J una devaluación de la autoestima por las mismas carencias afectivas que le generan su pareja, a tal punto que un mínimo altercado desestabiliza sus emociones, su día, que la lleva incluso a estar en un estado en el cual no tiene control sobre sí misma, porque ello la lleva a estar mal y tener constantes pensamientos de la separación y lo que conllevaría a no tener esta persona a su lado.

Generando un análisis a lo visualizado en el proceso de entrevista, podríamos decir que J, ve a su pareja como el objeto de la relación y se perciben a sí mismos como irrelevantes para la misma, ella no muestra un conocimiento de sí misma, no se siente como alguien importante a menos de que sea al lado de esa persona, deja a un lado el resto de su vida, un completo abandono a sus otras relaciones sociales al punto de alejarse de amigos e incluso de familiares, esto se evidencia en la pregunta 32 donde menciona “Si, deje a un lado muchas personas, muchas cosas que me gustaban, a gente que a él no le gusta que no le parecen, realmente siento que si mi vida, ósea como les dije ahorita, mi vida gira en torno a él, a él totalmente, y si estoy con mi familia es con él” (sujeto J 2022).

Ahora bien, durante la construcción de la investigación se presentaron límites, algunos de ellos fueron:

- Poca información de la dependencia emocional sujeta en las relaciones de pareja.
- En cuanto a la entrevista se dificultó que el sujeto J se sintiera en la suficiente confianza para compartir su experiencia con fluidez.
- Pocos autores relacionan la dependencia emocional con los diferentes factores que inciden en ella.



- Hallar un participante que cumpliera con todos los criterios de inclusión.

Estos fueron algunos de los límites que se presentaron en dicha investigación y dificultaron un poco dar respuesta a los objetivos planteados.

### **Conclusiones.**

Se puede concluir a partir de la presente investigación, que la dependencia emocional es una necesidad constante de necesitar del otro y está sujeta a diferentes factores que contribuyen a su desarrollo, según este estudio algunos de estos son: las pautas de crianza y el apego que desarrolla cada sujeto.

De acuerdo con lo que una persona vive en la infancia puede verse reflejado en su vida adulta, por ejemplo, en la elección de su pareja, es aquí donde vemos la importancia de una adecuada crianza en la niñez y adolescencia.

Se puede inferir que los padres y cuidadores son una ficha clave en el desarrollo de la dependencia emocional ya que su acompañamiento, calidez, exigencia son algunas de las herramientas que apoyan la construcción y desarrollo de la personalidad de un niño.

La dependencia emocional es un factor determinante en la calidad de vida de una persona ya que esta afecta directamente el estado de ánimo.

Normalmente un dependiente emocional muestra miedo a la soledad, baja autoestima y miedo al abandono que son características que subyacen de la dependencia emocional.

De acuerdo con el estudio de caso se puede evidenciar como la dependencia emocional puede afectar tanto conductual como cognitivamente a una persona ya que estos realizan cambios drásticos en su vida con el fin de complacer a su pareja, como alejarse de sus círculo

social, dejar de lado su estabilidad ya que en diferentes momentos por complacer a su pareja tomo decisiones que afectaron su vida laboral, además se puede observar que el sujeto J muestra estados de ánimo cambiantes, además ella resalta tener problemas en su autoestima y la pérdida de confianza que ha tenido en si misma y en su entorno.

### **Recomendaciones.**

Realizar más estudios de dependencia emocional a partir de la investigación presente para obtener referencias e informes con más certeza.

Concientizar a los padres de la importancia de tener un estilo de crianza amigable y sensibilizarlos de las consecuencias que esta tiene en la vida adulta.

Dar a conocer a los padres la importancia de crear vínculos sanos dando énfasis al apego.

Darle la importancia necesaria a la salud mental sujeta a las relaciones de pareja, motivando a la academia y a los gobiernos locales a realizar jornadas de concientización e informativas del valor de esta, además es significativo concientizar la importancia de participar en procesos psicoterapéuticos en caso de ser necesario.

## Referencias

- Aiquipa, J.J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2>
- Aragón., R. (Octubre, 2021). Psicología humanista, ¿en qué consiste? *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/en-que-consiste-la-psicologia-humanista/>
- Armas, R.M. (2018). *Factores asociados a la dependencia emocional hacia la pareja, en pacientes adultos atendidos en consultorio externo y hospitalización del Hospital Nacional Sergio E. Bernales* (Tesis de grado, Universidad Ricardo Palma). <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1238>
- Bowlby, J. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>
- Castello, J. (2005). Dependencia emocional Características y tratamiento. Psicología Alianza Editorial. [https://www.academia.edu/37181679/Dependencia\\_emocional\\_Caracter%C3%ADsticas\\_y\\_tratamiento](https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento)
- Castello, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Ediciones Corona Borealis. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/f2ee45a1d6669f1a8a8fcab2ed95e252.pdf>
- Castillo, S., Sibaja, D., Carpintero, L., & Romero-Acosta, K. (2015). Estudio de los estilos de crianza en niños, niñas y adolescentes en Colombia: Un estado del arte. *Revistas Cesar*, 8. <https://revistas.cecar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/97/90>
- Céspedes, A. (2013). *Educar las Emociones para Educar la Vida*. Ediciones B Chile, S. A.

Cifuentes, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Argentina. Noveduc.

Congost, B. (2015). *cuando amar demasiado es depender*. Editorial planeta.

[https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/30/29457\\_Cuando\\_amar\\_es\\_de\\_masiado.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29457_Cuando_amar_es_de_masiado.pdf)

Craig, G.J. (2009). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación.

<https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>

Cuervo Martínez, Á. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia\*. *Revista diversitas - perspectivas en psicología*, 6(1), 13.

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>

Escudero, M. (2018,10,23). Dependencia emocional: apego patológico. Centro Manuel Escudero psicología clínica y psiquiatría. <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>

Feixas, G., y Villegas, M. (2014). *La terapia cognitivo social: un enfoque constructivista* [Trabajo de grado, Universidad de Barcelona]. Repositorio Institucional Departament de Personalitat, Avaluación Tractament Psicològics.

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56604/1/La%20terapia%20cognitivo%20social\\_un%20enfoque%20constructivista.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56604/1/La%20terapia%20cognitivo%20social_un%20enfoque%20constructivista.pdf)

Fernández Álvarez, H. (1999). Dependencia afectiva patológica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 9(3), 271–282.

Galeano,E.M (2015). *Estrategias de investigación social cualitativa el giro en la mirada*. La cerreta.

- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M., & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27(2), 10.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/123081/115711>
- Guba, Egon e Yvonna Lincoln. (2002). "Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa". En Denman, Catalina y Jesús Haro (comps.). *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en investigación social*. México: El Colegio de Sonora: 113-145.  
[http://sgpwe.izt.uam.mx/pages/egt/Cursos/MetodoLicIII/7\\_Guba\\_Lincoln\\_Paradigmas.pdf](http://sgpwe.izt.uam.mx/pages/egt/Cursos/MetodoLicIII/7_Guba_Lincoln_Paradigmas.pdf)
- Lemos, M.A., Jaller, C., González, A.N., Diaz, Z.T. y De La Ossa, D. (2011). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. PP. 395-404. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>
- Ley 1090 de 2006. por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología. Septiembre 6 de 2006. DO. NO 46.383.  
<https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/lineamientos/item/37-ley-1090-de-2006>
- Maristany, M. (2008). Diagnóstico y evaluación de las relaciones interpersonales y sus perturbaciones. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. XVII. pp. 19-36.
- Martínez, Á. (2009). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia\*. *Revista diversitas - perspectivas en psicología*, 6(1), 13.  
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>

- Medina, C., Rivera, L., & Aguasivas, J. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 14. doi:10.22199/S07187475.2016.0003.00005
- Momeñe, J., & Estevéz, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology*, 26(2).  
<https://www.researchgate.net/publication/337533926> los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas
- Moral, M.V. (2006,01,20). Las dependencias afectivas – M. De la Villa Moral. Consejo general de la psicología de España. [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=532](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532)
- Moral, M.V., García, A., Cuetos, G. y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología Y Salud*, 8(2), 96-107. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>
- OMS. (2021,03,08). Violencia contra la mujer. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Pascuale, M. E. (2011). *Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona* (Trabajo de grado de pregrado) Universidad Iberoamericana.
- Pérez. D. y García. L. (2020). Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.26(edición especial) 1-17. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe5/2007-7890-dilemas-8-spe5-00026.pdf>

Ponce-Díaz, C., Aiquipa, J.J. y De los Heros, M.A. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitaria. *Evaluación psicológica: Perspectivas y desafíos de la psicología educativa*, 7, (spe). 2310-4635.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230779992019000400005&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230779992019000400005&script=sci_abstract)

Rocha, B.L., Umbarila, J., Meza, M. y Riveros, F.A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 15(2). 285-299.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/5065>

Sarrió ,C. (Marzo, 2016). Dependencia emocional y Terapia Gestalt. *Terapia Gestalt Valencia*.

<https://www.gestalt-terapia.es/la-dependencia-emocional/>

Uniminuto. (2019). Sublíneas de Investigación del Programa de psicología.

<http://biblioteca.uniminuto.edu/documents/991974/16825081/Sublineas+de+investigacion+psicologia.pdf/e3612bc5-3a14-47aa-8455-b40686ae6cf6?version=1.0>

Urbila, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, B., Bilbao, M. y Ramos, O. (2019).

Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes. *Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes*. 44(1). 13-27.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877063>

Urbiola, I., Estévez, A. y Iraurgi, L. (2014). Dependencia Emocional en el Noviazgo de Jóvenes y Adolescentes (DEN): Desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, 20(2-3), 101-114.

[https://www.researchgate.net/publication/270048185\\_Dependencia\\_Emocional\\_en\\_el\\_N](https://www.researchgate.net/publication/270048185_Dependencia_Emocional_en_el_N)

oviazgo de Jovenes y Adolescentes DEN Desarrollo y validacion de un instrument

o

Villegas, M. (1986). La Psicología humanista: historia, concepto y método. Anuario de psicología. N° 34. Universidad de Barcelona.

file:///C:/Users/Educacion/Downloads/64549-Text%20de%20l'article-88770-1-10-20071020.pdf

Yin, R.k. (1994). Investigacion sobre estudio de casos diseño y métodos.

https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/YIN%20ROBERT%20.pdf



**Anexos.****Anexo 1.****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Programa de psicología

Fecha: \_\_\_\_\_

Mediante la presente, se solicita la autorización para la realización de una entrevista para determinar algunos de los factores que han contribuido a la dependencia emocional en un estudio de casos.

Yo \_\_\_\_\_, Con documento de identidad \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ autorizo mi participación en la investigación, y certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad acerca de la misma.

Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo y de retirarme u oponerme al procedimiento, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información que suministre, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Firma

Firma de los investigadores

## Anexo 2.

### Entrevista

Entrevistadora 1: Valentina Marín.

Entrevistadora 2: Isabela Villa.

Entrevistada: Entrevistada J

1. Entrevistadora 2: Bueno J muchas gracias por acompañarnos y por acceder a este espacio, entonces vamos a iniciar con una serie de preguntas, lo primero que queremos es conocerte a ti, que nos cuentes un poquito de quienes eres.

Entrevistada: He bueno, J es una chica de 23 años que vive en bello es auxiliar de enfermería, actualmente trabaja en una firma de auditores en salud y ya, no sé qué más quieres saber.

2. Entrevistadora 2: Super bien J, bueno, cuéntanos un poquito sobre cómo es la relación que tienes hoy en día con tus padres.

Entrevistada: Bueno, con mis padres bien hace como algunos años había ciertas situaciones, pero en este momento tenemos una relación bien, tranquila que es como lo más importante.

3. Entrevistadora 1: Que bueno, cuéntanos si ¿consideras que te exigen con amor?

Entrevistada: si, pero la verdad no siempre ha sido así.

4. Entrevistadora 1: Okey, tenido en cuenta lo que me mencionas anteriormente de que no siempre fue así, ¿Qué situaciones nos podrían mencionar que anteriormente tu considerabas que no eran tan buenas como lo son ahora en día?

Entrevistada: Bueno, resulta que cuando tu terminas el colegio o la universidad hay situaciones en las que obvio ellos creen que tú vas a salir e inmediatamente vas a conseguir trabajo y vas a tener tu vida super solucionada y estas cosas hacen que hayan como roces entre nosotros durante vario tiempo porque no fue fácil como conseguir un trabajo de primera, entonces como comentarios, como situaciones que lo hacían sentir a uno incomodo, obvio todos teníamos el temperamento super fuerte y esto ocasionaba ciertas peleas, hablando de mi niñez mis padres me sobreprotegían tanto que no me dejaban compartir con amigos ni siquiera en la acera de mi casa, si me permitían salir tenía que cumplir con una hora de llegada y normalmente esta no pasaba de las 8 o 9 de la noche y solo en los alrededores de mi casa, no me dejaban ir a otros lugares.

5. Entrevistadora 2: perfecto J, yéndonos un poco hacia tu infancia, ¿Tus padres eran permisivos y actuaban con frialdad frente a lo que te pasaba?

Entrevistada: Pues resulta que como vengo de una familia que siempre me ha exigido, cierto, cierta disciplina, emm desde la niñez como desde tercero más o menos yo soy la que me he defendido en cuanto al estudio, ósea tu estudias nosotros trabajamos, cierto entonces en cuento a lo otro, no, siempre hubo como, siempre supieron manejar como entre el amor, la distancia y la disciplina, cierto, cuando me decían la disciplina, la disciplina, entonces yo digo que lo más difícil fue en el colegio cuando de pronto necesitaba ayuda con ciertas cosas y no se podía, que si o si tenía que rendir.

6. Entrevistadora 1: bueno, cuéntanos ¿percibes que tus padres fueron negligentes frente algunas situaciones que pasabas?

Entrevistada: Emm no, creo que realmente nunca hubo como, a ver cómo les explico, yo pienso que actuaron como con el conocimiento que ellos tenían, como los criaron a ellos,

entonces yo siento que hasta eso sirvió mucho ahora en la persona que soy porque si tal vez no me hubieran exigido de cierto modo las cosas no hubieran pasado como pasan ahora, o no fuera yo tan exigente en ciertas cosas de mi campo laboral que me han abierto tantas puertas.

7. Entrevistadora 2: perfecto J, teniendo en cuenta lo que nos dices entonces ¿consideras que tus padres eran exigentes, pero también lejanos en tu relación contigo?

Entrevistada: En ciertas ocasiones sí.

Entrevistadora 2: Nos podrías explicar un poco, ¿por qué?

Entrevistada: Bueno, durante la niñez, obvio los dos tenían que trabajar, tenían que aportar en la casa entonces esto lleva a que yo me crie como con mi abuela, con mis tíos entonces no hubo como mucho compartir con ellos.

8. Entrevistadora 1: Bueno, ¿Cómo solías resolver un problema familiar o estas situaciones que cuentas que se presentaron?

Entrevistada: Bueno, Durante muchos años emm, me guardaba como todo, no lo expresaba, no lo hablaba, era como una acumulación de cosas que tenía porque no sabía cómo expresarles a ellos que necesitaba que pasáramos más tiempo en familia, juntos y esto se fue dando con el tiempo, donde hubo una conversación y pudimos aclarar esto, ósea un suceso que paso cuando yo tenía como 10 años, fue la pérdida de un hermano y a causa de eso nos unimos un poquito más como familia y llegamos a un entorno donde la familia compartía mucho, entonces nos invitaban a pasear y todo eso, entonces esa relación fue cambiando, pero esto no duro mucho resulta que mi hermano era como mi figura paterna, me acompañó en todo mi proceso hasta que falleció, ahí empecé a ver todo un poco gris ya que mi padre no me acompañaba ni estaba para mí, los problemas se estaban solucionando un poco por la atención de

mi mamá, pero esta tampoco duro mucho, resulta que mi otro hermano luego de pagar servicio se vuelve consumidor y mi mamá se enfoca en él y me dejan a mí de lado.

9. Entrevistadora 2: Perfecto, J vámonos ya al presente, hoy en día ¿Sueles tener confianza con tus padres?

Entrevistada: No confianza como tal no, llevamos una buena relación siempre y cuando esté trabajando y pueda aportar plata a la casa.

10. Entrevistadora 1: ¿Entonces vamos a relacionar esta pregunta como a tu pasado y tu presente, sientes que tus padres te sobreprotegían cuando estabas pequeña y hoy en día como es eso?

Entrevistada: bueno, emm si, durante la niñez, en una etapa obvio, creo que sobre todo mi padre me sobreprotege, aun y actualmente tengo 24 años, mi mamá desde pequeña me ha sobreprotegido bastantes, inclusive al momento lo sigue haciendo, no puede quedarme hasta altas horas de la noche en la calle, debo llegar a la hora en que ellos me indiquen, siempre fue una protección de simplemente quererme tener encerrada.

11. Entrevistadora 2: Perfecto J ¿que nos puedes contar de las parejas que has tenido?

Entrevistada: Bueno, sobre las parejas que he tenido, en realidad han sido muy pocas, he estado como con tres parejas así que yo diga que super serio, yo creo que he venido manejando un patrón de personas a las que de pronto les entregue mucho o yo siento que les daba más de mí y de pronto yo esperaba más de ellas, entonces he venido repitiendo un patrón de la misma persona, de la misma que me cohibe, de la misma que de pronto no me deja ser yo o expresarme tal y como yo soy, emm no sé cómo que quiere le cuente más a detalle de la relación.

12. Entrevistadora 1: bueno no, por ese inicio está bien, cuéntenos ¿hoy en día estas con una pareja?

Entrevistada: Si, pues terminamos hace unos días, pero seguimos en contacto con intención de volver.

13. Entrevistadora 1: Listo, ¿cuéntenos si de pronto tienes esa necesidad de estar siempre con la compañía de él?

Entrevistada: Si desde hace mucho tiempo siento que necesito que esa persona estuve ahí 24/7 porque si no me genera ciertas inseguridades por muchas cosas que han pasado durante la relación.

14. Entrevistadora 2: perfecto, ¿Necesitas siempre estar en contacto con él?

Entrevistada: Si, realmente siempre necesito estar en contacto con él porque si no genera emociones como de un bajón, como que ya sobre pienso las cosas, como que pienso que esta persona me va a volver a fallar o me va a volver a hacer daño, entonces siento que en este momento tengo una dependencia emocional.

15. Entrevistadora 2: ¿Hace cuanto estas con esa persona?

Entrevistada: 4 años.

16. Entrevistadora 2: Bueno, cuéntenos ¿Sientes un temor constante de perder a tu pareja?

Entrevistada: Si, yo llevo con él 4 años y durante los 4 años siempre he tratado como de buscar la manera de que él se quede, a como fuera, a lo que fuera pero que él se quede y siempre es ese miedo de que se va a ir con otra persona, de que me va a terminar y me va a dejar sola.

17. Entrevistadora 2: perfecto, J ¿Cuándo tienes problemas con tu pareja, normalmente como reaccionas?

Entrevistada: Bueno, al principio trataba de dialogar como de buena manera, de decirle “ven me molesto eso, tal vez deja de hacerlo de esa manera”, se solucionaban las cosas super bien porque había una comunicación muy buena, después de que empezaron a suceder ciertas cosas, ciertas situaciones, mi manera para resolver es o distanciarme o decirle cosas que lo haga sentir mal, le recuerdo los errores que ha tenido durante la relación, y la verdad siento que la reacción mía no es muy buena porque tengo un temperamento muy fuerte, entonces ya cuando pasa algo por muy mínimo que sea no tengo una comunicación asertiva con él.

18. Entrevistadora 1: Bueno, ya que nos cuentas que en ocasiones tus reacciones no son muy asertivas cuéntanos ¿cuándo no tienes ese contacto constante con tu pareja sientes algunas sensaciones de ansiedad o como te sientes?

Entrevistada: Emm si, muchas veces me da ansiedad, considero que me siento como entre cuatro paredes, cierto, como que no encuentro que hacer, en que emplear mi tiempo, no hago las cosas bien, me siento super distraída, me dan a veces ganas de llorar, me siento super mal por esta situación, como recordar el pasado, lo que me había hecho antes me ocasionaban muchas cosas.

19. Entrevistadora 2: Perfecto J ¿Durante la relación tienes espacios solamente dedicados para ti o siempre estas con él?

Entrevistada: Emm realmente nunca empleo un momento para mí, creo que siempre estoy 24/7 disponible para él, para cuando él quiere, para cuando él tenga tiempo, para salir con él, siento también como un temor de decirle no, no puedo o voy a hacer otra cosa, voy a salir con mis amigos, creo nunca he dejado claro que debo tener espacios para mí.

20. Entrevistadora 1: Listo ¿Cuéntanos si en algún momento te has sentido inferior a tu pareja?

Entrevistada: Inferior no, yo siento que en cuento a eso siempre he sabido la persona que soy, el valor que tengo y como me criaron, entonces nunca me he sentido menos que él ni mucho menos más que él.

21. Entrevistada 2: Perfecto, ¿Sientes que tu relación te da felicidad o te da sufrimiento?

Entrevistada: Bueno, creo que hay momentos de felicidad, sí, pero han sido mayor los de tristeza, los de los enojos, la de ansiedad, pero si por un tiempo, o bueno por periodos cortos ha habido esos momentos de felicidad.

22. Entrevistadora 1: Okey ¿En algún momento han tenido rupturas?

Entrevistada: Bueno, hay algo que aclarar y es que durante estos 4 años hemos tenido muchas rupturas.

23. Entrevistada 2: ¿Y antes como era ya que mencionas que han tenido varias rupturas?

Entrevistada: bueno antes, luchada, le insistía, lo buscaba, le reclamaba que, porque me hacía eso a mí, que esto que lo otro, y como te digo muchas veces no duermo, no como, me la paso encerrada en mi cuarto, no dialogo con otras personas, no trato de hacer otra cosa si no que yo siento que si no hablo con él no voy a poder hacer otras cosas, que mi vida no va a funcionar o no la voy a manejar de la mejor manera.

24. Entrevistadora 2: Perfecto ¿Qué nos podrías decir acerca de tu estado de ánimo desde que lo conoces?

Entrevistada: Bueno, yo creo que mi estado de ánimo ha estado como en una montaña rusa, a veces arriba, a veces abajo, a veces en lo más bajo, a veces a medias, creo que durante esta relación mi estabilidad emocional juega demasiado en contra de mi estado de ánimo, porque



no encontré como un punto de sola puedo, sola puedo estar bien, sola puedo ser feliz, sola puedo estar contenta.

25. Entrevistadora 1: Bueno, ¿Cuéntanos si te sientes bien estando sola?

Entrevistada: No, no me siento bien estando sola, como les digo yo nunca dejé de hablarle, ósea con tal de que él me hable yo busco cualquier cosa, así sea decirle cosas que lo van a herir, con tal de que me hablara y estar en contacto con él.

26. Entrevistadora 2: Perfecto, ¿conoces lo que significa la dependencia emocional?

Entrevistada: La verdad como un concepto no, pero si estoy segura de que tengo una dependencia emocional en esta relación.

Entrevistadora 1: ¿Por qué lo podrías definir así?

Entrevistada: porque cuando uno tiene una dependencia emocional, la vida y todo lo de a tu alrededor gira en torno a él, tú no puedes dejar de pensar en algo que no sea con él, en algo que no sea para él, ni siquiera te tomas el tiempo para pensar en ti mismo, como les dije yo no puedo que el me dejara de hablar una hora porque para mí es una eternidad donde no, yo siento que me falta y todo giraba en torno a él, no a mi o a lo que yo sintiera y creo que uno nunca pongo límites porque necesito que esa persona este ahí.

27. Entrevistadora 1: listo ¿Cuéntanos que pensamientos pasan por tu cabeza cuando se da por terminada la relación?

Entrevistada: Bueno, la verdad nunca tengo pensamientos como que me tengo que suicidar o así, como te digo los pensamientos son sin él no voy a poder, solo quiero estar con él, no quiero estar con nadie más, no quiero que nadie más me hable, tal vez me quiero aislar, no

quiero estar la verdad con mi familia, no quiero interactuar con nadie más, me encierro en ese mundo de si no es con él no quiero hacer nada más, no quiero saber de nadie.

28. Entrevistadora 2: Perfecto, ¿Consideras que tu estado de ánimo depende de cómo esta tu pareja?

Entrevistada: si, resulta que cuando empezamos la relación esta persona no se abría mucho, no habla mucho, no interactúa mucho, no se comunica mucho, entonces siempre estaba pensando será que está bien, será que no está bien y si él está mal yo estoy mal, si él está bien yo estoy bien, si él está regular yo estoy regular, y tal vez los problemas de él o las circunstancias de él yo me las tomo personal para mí.

29. Entrevistadora 2: ¿Y cómo es tu seguridad estando con él?

Entrevistada: Yo creo que yo siempre he sido una persona que se caracteriza por estar bien, me gusta tener como mi vida como control sobre ella, desde pequeña me ha gustado tener control sobre mi vida, sobre mis sentimientos, sobre todo eso, entonces sí, siento que no podría responderte la verdad, tal vez no estar estable y no tener ese control sobre mi vida me genera estar mal.

30. Entrevistadora 2: Es decir ¿Que con él no tienes ese control, el control por el que te has caracterizado?

Entrevistada: Exacto, así mismo, estando con él como te digo todo es una montaña rusa.

31. Entrevistadora: ¿Consideras que los problemas que hay en la relación afectan tu día a día?

Entrevistada: Si, totalmente, porque si yo tengo un plan para mañana y peleo con esta persona a mí se me daña todo, no salgo y vuelvo a encerrarme ahí, no soluciono, no tengo esa comunicación para solucionarlo entonces eso me lleva a un estrés gigantesco.

32. Entrevistadora 1: ¿Consideras que dejaste aún lado muchas cosas, por ejemplo, tu vida social, con familia?

Entrevistada: Sí, deje a un lado muchas personas, muchas cosas que me gustaban, a gente que a él no le gusta que no le parecen, realmente siento que si mi vida, ósea como les dije ahorita, mi vida gira en torno a él, a él totalmente, y si estoy con mi familia es con él.

33. Entrevistadora 2: J cuando terminan, ¿quién cede para volver?

Entrevistada: Bueno, durante las primeras veces los pasos eran míos, de hablemos, de que te parece, ahora él me busca y me dice que intentemos arreglar las cosas.

34. Entrevistadora 2: ¿Como crees que es tu autoestima?

Entrevistada: Mi autoestima bajo, yo siento que durante estos 4 años mi autoestima esta super super baja por las situaciones que pasan.