

CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DE 18-25 AÑOS EN EL CENTRO URBANO DE LA CIUDAD DE ENCARNACIÓN

Syzchik Gaona, Pamela Analía - pamelasyzchik@gmail.com

Resumen

Este trabajo fue realizado con el propósito de conocer las características de la dependencia emocional que evidencian las mujeres de 18-25 años en el centro urbano de la ciudad de Encarnación. La investigación abarca un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. Se trabajó con una población de 25 mujeres universitarias que forman parte del área de las Ciencias de la Salud, en donde se obtuvo una muestra de 5 mujeres. Se presentan tres variables para el estudio de las características de la dependencia emocional: conocer los factores personales, el miedo a la idea de ruptura y el nivel de autoestima de cada una de estas mujeres. Para estudiar estas variables, se utilizan tres instrumentos: Inventario de Dependencia Emocional, una entrevista semi estructurada y el cuestionario de autoestima de Rosenberg. Para concluir, los resultados indican que las características de la dependencia emocional que presentan las mujeres son: miedo e intolerancia a la soledad, sumisión-subordinación, deseos de control-dominio, deseos de exclusividad, prioridad de la pareja, necesidad de acceso a la pareja y miedo a la ruptura. Entre los factores personales que inciden a la dependencia emocional; se confirman la presencia de carencias afectivas en la niñez de las mujeres, déficit de habilidades sociales y un historial de parejas desequilibradas. Y, finalmente, existe una notable relación entre la baja autoestima de las mujeres y el hecho de presentar una dependencia emocional en una categoría alta.

Palabras Claves: Dependencia emocional, afectividad, autoestima.

Fecha de Recepción: 18/05/2020.

Fecha de Aprobación: 21/08/2020.

Abstract

This work was carried out with the purpose of knowing the emotional dependence that 18–25-year-old women show in the urban center of Encarnacion city. The research covers a qualitative approach, with a non-experimental and cross-sectional design. It was worked with a population of 25 university women that are part of the area of Health Sciences, where a sample of 5 women was obtained. Three variables to complement the study of the characteristics of the emotional dependence are presented: knowing the personal factors, fear to the idea of breakup, and the level of self-esteem of every one of the women. To study these variables, three instruments are used: Emotional Dependency Inventory, a semi-structured interview and the Rosenberg self-esteem questionnaire. Concluding, the results indicate that the characteristics of the emotional dependence that women present are: fear and intolerance to solitude, submission-subordination, control and domain desires, wishes for exclusivity, priority of the couple, need of access to the couple and fear to breakup. Amongst the factors that affect emotional dependence are confirmed the presence of affective deficiencies in the women's childhood, social skills deficit and a record of unbalanced couples. Finally, there is a remarkable relationship between women's low self-esteem and presenting a high category emotional dependence.

Keywords: Emotional dependence, affectivity, self-esteem

Ñemombyky

Ko tembiapo ojejapo ojekuaayka haġua mba' Eichapa heko andu kuñanguera oguerékova ary paapy ha mokõipapo tenda táva reheguápe. Ha'eva táva Encarnación-pe: oñemba'apo ova'aty mokõipapo kuñandi imbo'eha guasúvandi áva ha'e. Mba'ekuaa tekokuua apytepegua. Ojehechayka mbohapy ñemoambue omoĩ mbaháva ñemoarãndu ha andu rehegua: ojekuaa haġua ikatúva ojejapo aváre, kyhyje juavy-pe, avei imbojoja heko rehegua peteĩ teĩva kuñagui. Tembiapokue ohechauka: kyhyje ha ñyrõ'ỹ vy'a'ỹme, ñemomirĩ, mbopoguy, tembipota ñemaña, ha poguy tembipota ñemaña, ha poguytembiapota ñoite rehegua tenondeha oñondive, tekotëve irũre, avei kyhyje jeikovai roġuarã.

Umi factor ñanemba'évape oĩ hápe jepoka py'a ky rỹire ojehecha ndaiporiha pe joayhu imitãme, katupyrykue jojapy apytépe ha avei marandeko ha oñondive tarova nunga. Oĩngo tembiecharã umi oguerékova yvýre imborayhurã kuñanguera koapopyre oñemoġuahẽva mba' Eichapa teko'ãndu peteĩ cha'e ijyvatévape.

Ñe'ẽ tekotevẽtéva: jepoka teko'andúre, factor ñanemba'éva kyhyje jeikovaire, joayhu añete.

Introducción

La dependencia emocional es un problema psicológico y clínico que se caracteriza por una exagerada necesidad de afecto, de ser aprobados o queridos por los demás, baja autoestima, temor a la soledad y/o miedo a la separación.

Este problema afecta seriamente a la vida de las personas: puede repercutir en el desenvolvimiento tanto laboral como familiar y social. “El mayor porcentaje de personas con este problema son mujeres, de diferentes clases sociales, atractivas, inteligentes, con ocupaciones diversas, trabajadoras e incluso amas de casa.

Algunas de ellas inclusive opuestas a conductas machistas, por lo menos verbalizando tal expresión” (Aiquipa, 2012, p. 134).

La investigación se realizó en dos instituciones de educación universitaria en el centro urbano de la ciudad de Encarnación. La dependencia emocional es un tema poco conocido y abordado en esta ciudad, de ahí radica el interés en empezar esta investigación. Es una cuestión que necesita su debida atención, ya que cada vez surgen más casos de violencia intrafamiliar o relaciones emocionales conflictivas en donde las mujeres tienden a depender emocionalmente de sus parejas.

Ciertas personas se comportan de una forma que sorprende a los profesionales de salud mental. Es desconcertante como determinadas personas regresan una y otra vez con su pareja, a pesar de la existencia de humillaciones, maltratos físicos y/o verbales, acosos psicológicos. Existen parejas completamente desequilibradas en donde uno de los miembros domina y menosprecia al otro, mientras que el otro adopta el papel de sumiso.

Generalmente, las relaciones de los dependientes se caracterizan por ser destructivas y cambiantes. La mayoría de los dependientes buscan parejas con alta autoestima, dominantes, posesivas, narcisistas, manipuladoras, explotadoras, con encanto interpersonal: los dependientes engrandecen, idealizan y se entregan al otro.

Uno de los motivos de consulta más frecuente para los profesionales de salud mental es la dependencia emocional o codependencia. Esta afección psicológica puede influir completamente en la vida de una persona, donde la misma puede llegar a depender exclusivamente de su pareja para tomar cualquier decisión o desenvolverse en su vida cotidiana. Esta realidad puede desencadenar la concomitancia de trastornos: depresión, de personalidad, ansiedad, entre otros.

“La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja” (Castelló, 2005, p. 17).

Las personas dependientes emocionalmente tienden a crear relaciones de pareja desde la adolescencia, exponiendo una necesidad profunda de estar con la otra persona. Momeñe, Jaúregui, & Estévez (2017) afirman:

Aunque la relación no haya sido placentera o se halle rota, la persona dependiente quiere reanudar la relación aferrándose a ella, evitando circunstancias amenazantes, como es el caso de las disputas, cargando con una infinidad de hechos, con el solo fin de no romper la relación con su pareja. (p.66)

Según Castelló (2005), “el núcleo principal del concepto de la dependencia emocional es: la necesidad emocional excesiva que tiene una persona hacia su pareja” (p.17). Esto sería lo que delimita fundamentalmente a la dependencia emocional que una persona sufre; comparando con otras peculiaridades como ser: conductas de resignación y obediencia, pensamientos firmes en torno a la relación de pareja, aprensión al rompimiento, miedo al abandono, baja autoestima.

Según Pradas & Perles (2012) se han reconocido una diversidad de características en los dependientes emocionales, las más relevantes podrían ser las siguientes:

- Necesitan ser exclusivos y tener el control en sus relaciones.
- Una gran necesidad de tener un contacto continuo con la persona de la que dependen emocionalmente.
- Buscan continuamente sentirse aprobado por los demás.
- Tienen una ilusión extrema cuando inician una relación o creen conocer a una persona “interesante”.
- Papel de subordinado en sus relaciones afectivas.
- Engrandecen e idealizan a sus parejas.
- El hecho de estar en pareja disminuye su inquietud, pero siguen sin sentirse plenos.
- Terror ante una ruptura de relación y predisposición de presentar trastornos mentales en caso de que se de esta situación.
- Presentan un enorme miedo e intolerancia extrema a la soledad.
- Tienen un cierto déficit de habilidades sociales, como ser la falta de asertividad.

- Autoestima baja y autoconcepto pobre.
- Informan estar preocupadas y tristes en forma constante. (p.48)

Las personas con dependencia emocional experimentan miedo a la ruptura, es un temor ante la sola idea de disolución de relación de pareja. Por ello, se adoptan determinadas conductas que se enfocan en preservar la relación, sin importar las consecuencias que pueden traer para la persona con dependencia emocional. También se relaciona con la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que intenta de forma continua reanudar la relación (Aiquipa, 2012).

Según Castelló (2005) citado en Pradas & Perles (2012) la causa de una dependencia emocional suele ser algo extensa y compleja. Existen diversos factores que pueden estar involucrados como ser la combinación de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia aquellas personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia. Las personas dependientes de su pareja suelen considerar a su compañero como el centro de su existencia, viven para él y su vida gira en torno a su relación. (p.48)

“Los dependientes emocionales requieren de apoyo incondicional manifestando actitudes extrínsecas para poder recibir la búsqueda de ayuda. Su rol en la mayoría de las ocasiones es de subordinado o antidependiente, ejerciendo, a veces, un papel pseudoaltruista o de rescatador” (Rodríguez, 2013, p. 3).

Por lo que respecta a lo que caracteriza esencialmente a la pareja de un dependiente emocional, Moral & Sirvent (2009) deducen:

Buscan una posición dominante en la pareja, suelen ser personas narcisistas, con férrea autoestima, manipuladoras y explotadoras; desarrollan escasa empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común y, son individuos seguros de sí mismos, lo cual ejerce un estado de fascinación sobre los dependientes afectivos. (p.232)

El principal factor y gran responsable de que surja la dependencia emocional suele ser una baja autoestima. Los dependientes son personas que se sienten prisioneras dentro de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y de su mente para refugiarse en otra persona. Quieren escapar de su realidad, se encuentra huyendo constantemente (Castelló, 2005).

Se resalta lo establecido por Monbourquette (2002) sobre lo que provoca una falta de autoestima en las relaciones afectivas:

La falta de autoestima produce también el reverso de la independencia, es decir, una fuerte dependencia afectiva crónica. Estas personas necesitan aferrarse a alguien, enamorarse constantemente y forzar la intimidad con el otro. Son incapaces de asumir su soledad. De hecho, no tienen ninguna relación auténtica, ninguna amistad verdadera. No hacen sino fusionarse en sus relaciones sociales para evitar estar solas. (p.76)

Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente según Branden (1995):” cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida” (p.56).

“El amor fiel y constante por uno mismo desempeña también un papel determinante en el amor al prójimo. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás es imposible” (Monbourquette, 2002, p.33).

Objetivos

Objetivo general

Determinar las características de la dependencia emocional que se presentan en las mujeres de 18 a 25 años de edad en el centro urbano de la ciudad de Encarnación.

Objetivos específicos

Establecer los factores personales que inciden a la dependencia emocional en mujeres de 18 a 25 años de edad en el centro de la ciudad de Encarnación

Identificar el miedo a la idea de ruptura de la relación de pareja en mujeres en el centro urbano de la ciudad de Encarnación

Determinar la autoestima en mujeres en el centro urbano de la ciudad de Encarnación

Materiales y Métodos

La investigación es de tipo no experimental, con enfoque cualitativo, de corte transversal.

La población estudiada fue de 25 mujeres con edades comprendidas entre 18-25 años, estudiantes universitarias de dos instituciones que se encuentran en la rama de las Ciencias de la Salud. El método de muestreo fue no probabilístico, resultando finalmente como muestra un total de cinco mujeres.

En cada institución se aplicó de forma general, a mujeres entre 18 y 25 años de la carrera de nutrición, el Inventario de Dependencia Emocional, que es una prueba que permite evaluar

la dependencia emocional en cinco categorías: Alto, Moderado, Significativo, Bajo y Medio. EL IDE, cuyo autor es Jesús Joel Aquipa Tello, se utiliza en hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 55 años.

Se solicitó a las mujeres escribir su nombre con iniciales y su número de teléfono para poder hacer la comunicación de los resultados a través de un informe confidencial, siempre y cuando estas mujeres estuviesen de acuerdo.

De los resultados, se identificaron y seleccionaron aquellas mujeres que poseían una dependencia emocional Alta hacia su pareja, con un puntaje que se encuentre en la categoría Alta del IDE. Una vez con los resultados, se comunicó a cada una de estas mujeres para poder trabajar y aplicar los siguientes instrumentos:

-Cuestionario de Rosenberg: se utiliza para identificar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Se utiliza para la población en general.

-Entrevista semiestructurada: orientada a investigar los factores personales de la mujer como nombre, estado civil, edad, carencias afectivas, habilidades sociales, temor a la soledad e historia de parejas desequilibradas.

Resultados y Discusión

Tras la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada, en cuanto al análisis de los factores personales que inciden al desarrollo de la dependencia emocional, fue utilizado el Inventario de Dependencia Emocional y una entrevista semiestructurada. Entre los factores personales que se indagaron en las evaluadas se encuentran: la presencia de carencias afectivas, un historial de parejas desequilibradas, la existencia de habilidades sociales y el miedo e intolerancia a la soledad.

Se determinó que todas las mujeres han padecido una carencia afectiva en su niñez. Estos resultados coinciden con Castelló (2005) citado en Pradas & Perles (2012) que determina que las causas de la dependencia emocional son muy extensas y complejas. Sin embargo, deduce que la mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia.

Se evidencia que todos los sujetos de estudio han tenido un historial de parejas desequilibradas; cada una de ellas ha comentado en la entrevista semiestructurada haber tenido

parejas disfuncionales a lo largo de su vida. “La persona dependiente emocional, afirma Castelló (2005), tiene una historia de relaciones de parejas desequilibradas”.

En el tercer indicador relacionado con las habilidades sociales que presentan las entrevistadas, se puede deducir que a la mayoría de ellas les cuesta mucho relacionarse con las demás. De todas las personas entrevistadas, tres confirman querer tener siempre la aprobación de los demás y cuatro de ellas tiene problemas para exponer sus ideas cuando no está de acuerdo en una situación. Según Pradas & Perles (2012) se ha identificado numerosas características de las personas dependientes emocionales, entre ellas se encuentran: la necesidad excesiva de la aprobación de los demás y presencia de cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad.

Para el cuarto indicador, en cuanto al miedo e intolerancia a la soledad, se ha utilizado el inventario de dependencia emocional de Jesús Aquipa Tello. Tras la aplicación de este inventario, se observó que todos los sujetos de estudio obtienen la categoría Alto en el componente “miedo e intolerancia a la soledad”. Pradas & Perles (2012) sostienen que los dependientes emocionales “tienen un miedo e intolerancia terribles a la soledad, base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas.”

El segundo punto de indagación fue Identificar el miedo a la idea de ruptura de la relación de pareja. Para este objetivo se utilizó el primer componente del inventario de dependencia emocional de Jesús Aquipa Tello. Este factor se ocupa de medir el miedo a la ruptura en cinco categorías: alto, moderado, significativo, bajo o normal y medio.

De las cinco evaluadas, cuatro han obtenido la categoría Alto en relación al factor miedo a la ruptura y solo una de ellas ha obtenido la categoría Moderado. Esto demuestra que la mayoría de ellas experimentan un alto miedo ante la idea de ruptura de pareja. Las personas con dependencia emocional experimentan miedo a la ruptura, es un temor ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan determinadas conductas que se enfocan en preservar la relación, sin importar las consecuencias que pueden traer para la persona con dependencia emocional. También se relaciona con la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que intenta de forma continua reanudar la relación. (Aiquipa, 2012)

Para determinar el nivel de autoestima en las evaluadas se aplicó el cuestionario de autoestima de Rosenberg, en el cual se evidencia que la mayoría de las evaluadas presenta una autoestima baja.

La autoestima baja se puede definir como una percepción negativa que tiene una persona hacia sí misma y la incapacidad de poder sentirse valorado profundamente dentro de sí. Estas personas tienden a sentirse insatisfechas consigo mismas y esto se puede evidenciar en su salud física y mental, como también en su desenvolvimiento social e interpersonal.

De los cinco sujetos de estudio, cuatro han presentado una autoestima baja mientras que solo uno ha obtenido el puntaje de autoestima media.

Según Monbourquette (2002), “La falta de autoestima produce también el reverso de la independencia, es decir, una fuerte dependencia afectiva. Estas personas necesitan aferrarse a alguien, enamorarse constantemente y forzar la intimidad con el otro. Son incapaces de asumir su soledad. De hecho, no tienen ninguna relación auténtica, ninguna amistad verdadera. No hacen sino fusionarse en sus relaciones sociales para evitar estar solas”

El gran responsable de toda la problemática de los dependientes emocionales es su baja autoestima. Los dependientes como lo sostiene Castelló (2005) son personas que ese sienten prisioneras dentro de sí, hundirse dentro del otro para no pensar en sí misma.

Conclusiones

La dependencia emocional es un problema clínico cuya característica esencial es la necesidad extrema de carácter afectivo. Es una cuestión que necesita su debida atención, ya que trae una serie de consecuencias para la persona que la padece.

Esta investigación tuvo como objetivo principal lograr determinar las características de la dependencia emocional que evidencian las mujeres de 18-25 años en el centro urbano de la ciudad de Encarnación. El objetivo general se enfocó en el estudio de tres variables importantes que se vinculan para su cumplimiento: factores personales, miedo a la idea de ruptura y autoestima. Estas variables contribuyen a identificar de una manera más precisa las características de la dependencia emocional en mujeres.

Mediante la indagación exhaustiva y la aplicación de los instrumentos seleccionados, se establece que entre las características de la dependencia emocional que se pueden observar en las mujeres del centro urbano de la ciudad de Encarnación se destacan: el miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos

de exclusividad, subordinación-sumisión y deseos de control y dominio. Todas estas características se demuestran con el inventario de dependencia emocional, en el cual estas mujeres han obtenido categorías altas en estos factores que caracterizan a un dependiente emocional.

Las mujeres afirmaron haber sufrido carencia afectiva en su niñez, haber tenido un historial de parejas desequilibradas, presentar un déficit en cuanto a las relaciones sociales y tener un alto miedo e intolerancia a la soledad. Todos estos indicadores y factores personales inciden de alguna manera en el desarrollo de la dependencia emocional.

En cuanto al miedo a la idea de ruptura de relación de pareja, la mayoría de las evaluadas han obtenido una categoría alta en el IDE. Algunas mujeres comentan que, ante la sola idea de disolución de pareja, sienten pánico o miedo y una marcada ansiedad. En el proceso de terminar con el vínculo afectivo, la mayoría de ellas siente una profunda tristeza, sentimientos de culpa y necesidad de reanudar el vínculo de alguna manera.

La baja autoestima influye notablemente entre las características de la dependencia emocional. Se evidencia una autoestima baja en las mujeres que obtienen una dependencia emocional en la categoría alta.

En la mayoría de los casos, una baja autoestima suele acompañar a un dependiente emocional. Estas personas se sienten insatisfechas consigo mismas, tienen el deseo de escapar de su propia realidad y se fusionan en el otro.

Referencias Bibliográficas

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional-IDE. Revista IIPSI, 133-145.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Castelló, J. (2005). Dependencia Emocional: Características y tratamiento. Madrid: Alianza.
- Larrahondo, J. (2017). La codependencia: un enemigo silencioso. Tesis para la obtención del título de Licenciado en Psicología, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, Pradera. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/12391>
- Londoño, N., & Lemos, M. (2015). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Acta colombiana de psicología, 127-140.
- Mansilla, F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 9-19.

- Méndez, Z., Favila, M., Valencia, A., & Díaz-Loving, R. (2012). Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional pasiva en una muestra mexicana. *Nueva Época*, 9(19), 113-128.
- Momeñe, J., Jaúregui, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology*, 65-78.
- Monbourquette, J. (2002). De la autoestima a la estima del yo profundo. Santander: Sal Terrae.
- Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Rev Chil Pediatr*, 265-268.
- Moral, M., & Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 230-240.
- Pradas, E., & Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 45-60.
- Riso, W. (2008). *¿Amar o depender?* Argentina: Planeta.
- Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea*, 143-148.
- Sartori, K., & De la Cruz, C. (2016). Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima. *Cátedra Villareal*, 215-222.
- Vásquez, R., & Neira, M. (2008). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Hucayán. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú: DSpace. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1010/Raquel_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y