Universidad Evangélica de El Salvador

Facultad de Ciencias Sociales: Prof. y Dr. Santiago Echegoyen

Departamento de Psicología

Elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de la dependencia emocional en parejas universitarias.

Tesis de Investigación presentada por optar por el título de Licenciatura en Psicología

Integrantes:

Yuleysi Alexandra Rivera González

Paola Andrea Román Bonilla

Ruth Eugenia Sosa Aguilar

San Salvador, 09 de septiembre del 2024

ÍNDICE

ÍNDICE *2*
INTRODUCCIÓN. *4*
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **7**
1.1 Situación Problemática **7**
1.2 Enunciado del Problema **14**
1.3 Objetivos de la Investigación. **14**
1.4 Delimitación de la investigación. **15**
1.5 Factibilidad del Estudio **16**
1.6 Contexto de la Investigación **17**
1.7 Justificación **19**
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA **21**
2.1 Marco Histórico. *21*
2.2 Hipótesis de Investigación *25*
2.2.1 Hipótesis de Trabajo: **25**
2.2.2 Hipótesis Nula: **25**
2.3 Marco Teórico *26*
2.3 Marco Conceptual. **69**
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN **72**
3.1 Enfoque y tipo de Investigación. **72**
3.2 Unidades de análisis. **73**
3.3 Variables e Indicadores. **75**
3.4 Técnicas que emplear en la recopilación de información **76**
3.5 Instrumentos de registro y medición **77**
3.6 Matriz de Congruencia. **80**
3.7 Estrategia de Análisis **83**
3.8 Análisis de la Información **84**
3.9 Presupuesto de la Investigación **85**
3.11 Estrategias de utilización de resultados. **89**
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS **95**
4.1 Análisis Descriptivo *95*
4.1.1 Descripción de la muestra **95**
4.1.2 Análisis estadístico **96**

4.2 Análisis Inferencial y Cualitativo *145*
4.3 Discusión de Resultados *149*
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES **155**
5.1 Conclusiones *155*
5.2 Recomendaciones *156*
REFERENCIAS **158**
ANEXOS **173**
Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis **173**
Cuestionario de Factores Sociales. **180**
Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) **183**

INTRODUCCIÓN.

Existe mucha desinformación sobre la dependencia emocional siendo un constructo muy poco estudiado, suelen tratarse únicamente los trastornos asociados a este problema. Distintos autores han escrito respecto a este constructo presentando definiciones muy variadas.

La dependencia emocional suele ser un fenómeno que es común en la sociedad, sujetando a las parejas en una relación inestable, poco saludable, por lo tanto, con la investigación se desea determinar los factores que pudieran contribuir en las relaciones de pareja negativamente. Partiendo de factores individuales como es la baja autoestima, miedos, inseguridades los cuales son producto del contexto donde el joven se ha visto influenciado durante su desarrollo siendo algunos como los estilos de crianza parental, los tipos de apego, los tabúes, entre otros. De igual forma, los factores sociales como creencias, cultura, religión, medios de comunicación, estilos de crianza, proyectos de vida, política y la economía, son causa de aquellos aspectos que provienen de círculos cercanos (familia, amigos, compañeros de trabajo, comunidad próxima) y que influyen en el proceso de toma de decisiones de las personas.

En este sentido, el aprendizaje es un proceso cognitivo que ocurre en un contexto social y se desarrolla tanto a través de la observación como de la interacción social. Esto permite comprender que, dentro de una relación de pareja, existe una influencia mutua significativa que puede moldear esquemas mentales. Estos esquemas, a su vez, condicionan la manera en que se interpreta la información

del entorno, afectando las emociones y la conducta. Así, al influir directamente a la pareja, se alteran sus esquemas mentales y comportamentales, lo que puede contribuir significativamente al desarrollo de una dependencia emocional.

Con un enfoque mixto se busca interpretar los datos de manera en que ambos enfoques, cuantitativo y cualitativo, por medio de un análisis de Integración Múltiple (DIM) obteniendo datos variados mediante diversas fuentes, describiendo las experiencias individuales de cada sujeto; especialmente aquellas que adquirieron un significado especial, algunas de ellas no muy frecuentes y con un valor experiencial único para quien las vive. Se busca generar una descripción minuciosa y en profundidad de las experiencias particulares tal cual como son vividas y entendidas por una persona. Su objetivo es estudiar un acontecimiento, pero desde la perspectiva de quien lo vive, ya que parte del supuesto de que las personas tratan de elaborar significados sobre sus experiencias.

Para la recolección de la información, se utilizarán tres un cuestionarios; los primeros dos instrumentos están creados específicamente para la variable independiente, evaluando los elementos individuales y sociales; el primer instrumento es el Cuestionario de Creencias Irracionales, el cual consta de 100 ítems los cuales son preguntas evaluadas con respuestas dicotómicas de acuerdo y en desacuerdo, siendo este instrumento el que estaría abordando los indicadores de los elementos individuales; y como segundo está el Cuestionario Social, contiene 35 preguntas abiertas, donde estudiantes podrán expresar su opinión de manera más completa.

El tercero y último cuestionario para obtener datos, específicamente de la Dependencia Emocional que es la variable dependiente de la investigación, se cuenta con el Cuestionario de Dependencia Emocional, el cual se extiende en 23 preguntas, con respuestas en escala Likert del 1 al 6.

Con los resultados obtenidos se desarrollará una propuesta de manual el cual se entregará a la clínica psicológica, quien podrá ser la responsable de su aprovechamiento tanto por la clínica para la atención a casos clínicos que se presentaran en ella como hacerla del conocimiento en talleres desarrollados con los estudiantes de nuevo ingreso.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación Problemática

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), tres de cada diez adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo; el 73% de los mexicanos entre 15 y 24 años en relación de pareja han sido víctimas de agresiones psicológicas, 15% de violencia física y un 12% han vivido al menos una experiencia de ataque sexual, referido por María del Rosario Silva Arciniega, profesora de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM.

En El Salvador, según datos de la Fiscalía General de la República de enero a mayo del 2021, se registraron 3,619 casos de delitos de violencia contra las mujeres, más de 24 casos diarios, ya que algunos delitos se registran a abril 2021.

El noviazgo dentro de las relaciones interpersonales es una interacción compleja, debido a que están involucrados aspectos biológicos, psicológicos, como aspectos sociales. Por lo que sus características dependen en gran medida de dichos factores.

Desde la perspectiva psicológica, se puede abordar el estudio centrado en los siguientes enfoques: en la estructura de la personalidad, en su interacción, en el aprendizaje y en el desarrollo de las habilidades que le permita una mejor relación consigo mismo y con los demás. (Citado en Stange, I., Ortega, A., & Moreno, M.,

2017)

Para Frijda (2006), el enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo, siendo estos los objetivos de la relación en pareja. Pero es una emoción efímera, ya que está sometida a la ley de la habituación; refiriéndose a que los placeres o dificultades en el tiempo tienden a perder intensidad o desaparecer. No porque desaparezcan, sino porque las emociones se habitúan. (Frijda, 1988, como se citó en Farias, 2023)

Por otro lado "El enamoramiento, desde el punto de vista biológico y bioquímico, es un proceso neurológico donde se ven implicadas diferentes regiones de nuestro cerebro, tales como el hipotálamo, la corteza prefrontal, la amígdala, el núcleo accumbens o el área tegmental frontal. (Mora, 2023)

También, el contexto social específicamente la parte cultural donde se encuentran los estereotipos, creencias y mitos ejercen una influencia en la selección de pareja como en la estructura de la relación, ya que se integran lentamente en las personas y estas afectan, ocasionando que algunas personas se aferran a uniones con parejas disfuncionales con la expectativa de que en algún momento se producirá un cambio. (Stange, I., Ortega, Moreno, A., Moreno, M., 2017)

Por otro lado, existe otro mito "el príncipe azul y la princesa, reforzado desde la infancia a través de los cuentos infantiles, los modelos de masculinidad y

feminidad, así como estereotipos de hombre y mujer, que son difíciles de erradicar por lo que impactan en la relación de pareja (Stange y Moreno, 2013)

Así, el autor menciona algunos motivos principales por los que pueden surgir problemas en una relación de pareja:

a) Los celos pueden ser uno de los principales motivos de desconfianza y mala comunicación dentro de una relación de pareja, y en ocasiones incluso propician que no se respete la privacidad del otro, algo que sería grave incluso si no existiese un vínculo afectivo fuerte con esa persona. Normalmente, los celos tienen que ver con los problemas de autoestima y con una serie de creencias disfuncionales acerca de cómo funcionan las relaciones de pareja, las cuales pueden generar otros problemas más allá de este.

b) Otro problema es la comunicación pasivo-agresiva y el uso de la culpabilidad. Este problema tiene que ver con una fórmula de comunicación disfuncional, en la que una persona deja implícito que la otra tiene motivos para sentirse culpable, pero sin llegar a explicar el por qué. De esta manera, ante la ambigüedad y falta de comunicación, la otra persona siente que efectivamente ha hecho algo malo y se siente culpable sin saber muy bien qué es exactamente el comportamiento que debería corregir.

En las relaciones amorosas, se tiene la expectativa de poder conocer a la otra persona de un modo que nadie más lo ha hecho antes, asumiendo lo que la

pareja siente, quiere o piensa. No hay que olvidar que las relaciones de pareja existen porque existe un diálogo constante; si ese diálogo se interrumpe la relación estará caminando sobre la nada. Por lo que es importante tener momentos para hablar y aclarar malentendidos y no asustarse si en el proceso se descubre que mucho de lo que se creía sobre la pareja resulta ser falso, es natural que no se pueda conocer a la perfección a otro ser humano.

Por tanto, los problemas de pareja se originan en toda relación, ya que cada persona es diferente, es decir, a pesar de compartir intereses, gustos entre ambos integrantes, siguen siendo diferentes en muchas otras y esto es lo que suele dar lugar a los conflictos. Una pareja no solo se atrae por aspectos positivos, como la belleza, la inteligencia, sino también se atraen debido a aspectos negativos, pudiendo existir cierta especie de reciprocidad entre las debilidades de cada uno en una relación. Los problemas no resueltos forman parte de las razones por las que dos personas se atraen y se unen, esto debe incluirse en la concepción de "amor"

A partir de dicha reciprocidad sobre las debilidades de la pareja se puede hablar sobre la dependencia emocional en la misma, definiéndolo como un patrón de necesidad de apego y en algunos casos un vínculo tóxico con otra la persona, los celos, la inseguridad e incluso las conductas agresivas son característicos de la dependencia emocional. (García, I., 2018)

Por lo que se puede mencionar como causa de la dependencia "los cuentos cuando en la etapa infantil enseñan historias de princesas y príncipes que deben

rescatarlas" y a los niños los educan para reprimir sus emociones y ser en el futuro "hombres fuertes, valientes". Que distinto podría ser si no existieran princesas que salvar ni príncipes que tuvieran que reprimir sus emociones para parecer más fuertes. Por lo que este tipo de amor romántico, muy en auge en estos momentos, ha inculcado en la sociedad, una serie de valores distorsionados sobre el amor, caracterizándose por dependencia, subordinación y obediencia dentro de la relación. (García, I., 2018)

Cuando se plantean las posibles causas de la dependencia emocional se mencionan algunas como: tipos de apego en la infancia y adolescencia, los cuales pueden influir enormemente en la aparición de patrones de dependencia emocional. Siendo además una importante influencia en la personalidad, el nivel de autoestima y los factores sociales.

Las principales causas de la dependencia emocional pueden ser de dos tipos:

Factores Individuales:

a) El apego inseguro en la infancia: un estilo en el cual las figuras de autoridad como es padre y madre no fomentan los vínculos familiares.

b) Bajo nivel de autoestima: siendo una causa primordial ya que cuando se siente inseguridad se suele buscar un vínculo que proporcione la autoestima y el afecto que necesita. Allí se crea la dependencia en otro individuo.

c) Trastornos mentales o personalidades inestables: dichos estados pueden favorecer la aparición de la dependencia emocional; desarrollando un vínculo tóxico y dependiente (codependencia) siendo los patrones de comportamiento que fomentan las dinámicas insanas.

d) Relaciones traumáticas pasadas: después de salir de una relación tóxica o de maltrato es normal tener algún tipo de secuela psicológica como miedo o inseguridad emocional, siendo secuelas no evidentes hasta que se vuelve a iniciar una relación de pareja.

Factores Sociales:

a) El machismo se compone de conductas, comportamientos y creencias que promueven, reproducen y refuerzan diversas formas de discriminación contra las mujeres. Dicho estereotipo se establece con la definición de roles en el grupo familiar, es decir, se establece lo masculino y lo femenino; es uno de los factores sociales que se presentan en los hogares.

b) Otro factor social que influye en la problemática son los medios de comunicación, ya que es normal escuchar canciones, ver películas, leer novelas en

las que se describe al amor como una entrega de uno mismo desmesuradamente no importando el bienestar de uno con tal de complacer a la pareja para demostrar el amor. En la actualidad los jóvenes pueden considerar que para amar deben ser capaces de auto anularse como personas, viniendo la depresión al terminar una relación de pareja o en casos con mayor gravedad llegar al suicidio. (Rojas, A., 2017)

c) Otro factor social que predispone es los tipos de estilos de crianza, eventos psicológicos y proyecto de vida familiar, los cuales actúan como organizadores de los mapas psicológicos individuales, orientando las acciones futuras de las personas, esquemas mentales y contacto socio emocional con otros seres humanos. (Vielma, J, (2002)

El psicólogo y filósofo Farid Dieck (2022) explica que el haber crecido con padres ausentes, hipercríticos o con padres que peleaban constantemente haciéndose sentir mal mutuamente, o el haber vivido un abuso físico o emocional, puede ser una de las causas principales de la atracción hacia relaciones de baja calidad; es difícil esperar de una relación el amor, cuidado, atención, si cuando de tus primeros vínculos viste y recibiste todo lo contrario, por lo tanto en las relaciones presentes terminan conformándose con lo poco, y terminan convenciéndose que “aunque sea muy poco puede ser mejor de lo que experimentaste”

A raíz de las causas a nivel individual y social mencionadas anteriormente, se puede considerar que las personas que muestren dependencia emocional pueden presentar baja autoestima, debido a que ella misma se desvaloriza constantemente, mostrándose críticos con ellos y con su forma de ser, sintiéndose culpable e inferiores cuando no ha cometido ningún insulto o deshonra hacia su pareja; esto termina siendo perjudicial para la persona y la relación, debido a que se sumergen en un "abismo" del cual les es difícil salir.

Por tanto, a partir del interés de establecer los elementos individuales y sociales que pueden influir en la dependencia emocional se plantea el siguiente cuestionamiento.

1.2 Enunciado del Problema

¿Cuáles son aquellos elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en las relaciones de parejas en jóvenes universitarios de la Universidad Evangélica de El Salvador?

1.3 Objetivos de la Investigación.

1.3.1 Objetivo General:

Identificar los elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en jóvenes universitarios que mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador.

1.3.2 Objetivos Específicos:

1. Determinar los elementos individuales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador.

2. Definir los elementos sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantienen una relación de pareja de la Universidad Evangélica de El Salvador.

3. Desarrollar una propuesta de un taller para la psicoeducación sobre los casos de dependencia emocional en jóvenes universitarios que mantienen una relación de pareja.

1.4 Delimitación de la investigación.

Temática: Esta investigación se enfocará en los factores, tanto individuales y sociales, que podrían llegar a influir en el desarrollo de una dependencia emocional en parejas universitarios de la Universidad Evangélica de El Salvador

Geográfica: El lugar de estudio será la Universidad Evangélica de El Salvador, ubicada en San Salvador, Prolongación Alameda Juan Pablo II, Calle El Carmen, San Antonio Abad.

Social: Jóvenes estudiantes de la Universidad Evangélica de El Salvador, específicamente de la Facultad de Ciencias Sociales, Dr. Santiago Echegoyen, en el tercer los estudiantes deberán cursar entre cuarto y quinto año en las siguientes carreras: Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés y Profesorado y por último Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia.

Temporal: Esta investigación tiene un tiempo delimitado de 7 meses, iniciando desde enero hasta septiembre del 2024

1.5 Factibilidad del Estudio

La investigación posee factibilidad operativa ya que se realizará con el consentimiento del encuestado, al cual se entregará una hoja de consentimiento donde se detalla el proceso de la investigación, en ella se menciona al sujeto participante la discreción y confidencialidad con la que se manejará la información que proporcione. Serán tres investigadoras quienes estarán velando por el manejo adecuado de información e integridad de los sujetos. Así mismo, se cuenta con el apoyo y orientación de la asesora propuesta por la Coordinación de Psicología de la Universidad Evangélica de El Salvador. La investigación presente se realizará en un tiempo de siete meses, lo cual es el tiempo adecuado para redactar, emplear los diferentes instrumentos y analizar; por lo tanto, no se han identificado limitantes para realizar la investigación.

Se cuenta con factibilidad técnica ya que se cuenta con herramientas, habilidades, conocimientos necesarios para llevar a cabo la investigación. Las estudiantes han obtenido a lo largo de la carrera el debido aprendizaje y conocimiento a través de las materias y prácticas impartidas por la Universidad Evangélica de El Salvador; por lo tanto, la investigación podrá llevarse a cabo de manera científica.

Además, se cuenta con los recursos monetarios, movilización, accesibilidad a recursos de la biblioteca de la Universidad Evangélica de El Salvador; al mismo tiempo, se cuenta con la accesibilidad a recursos electrónicos propios como laptops, internet inalámbrico; y recursos electrónicos prestados como la impresora, fotocopiadora; recursos de aplicación de pruebas como papel, borradores, lápices, entre otros.

1.6 Contexto de la Investigación

El presente estudio denominado ¨Elementos individuales y sociales que influyen en la dependencia emocional en las relaciones de pareja¨, está contextualizado en la Universidad Evangélica de El Salvador (UEES); la cual fue fundada en 1981, gracias a un grupo de cristianos evangélicos, profesionales, líderes de las iglesias evangélicas históricas más representativas de El Salvador (Bautista, Centroamericana y Asambleas de Dios).

La universidad se orienta a través de un modelo educativo que combina una educación de exigencia académica con el rigor científico; con la introducción de un elemento que agrega un valor a la formación profesional a través de una orientación ética fundamentada en principios y valores cristianos. Dentro de la comunidad universitaria se ejecutan actividades que contribuyen al desarrollo integral de la comunidad, a través de actividades y proyectos de talleres de teatro, música, títeres, pintura, entre otros; contribuyendo a la expresión de los estudiantes, generando así, una identidad cultural, una percepción del entorno y una flexibilidad de pensamiento, que genera seguridad y autonomía en el estudiante.

De esta manera, se puede encontrar un ambiente de innovación de espacio educativo, ya que, las estrategias y herramientas que la universidad posee generan una transformación o cambio en los procesos de enseñanza y aprendizaje. De igual forma, la universidad cuenta con el hábito de una educación proactiva, que le permite al estudiante y al personal administrativo superar las dificultades con mayor eficiencia para alcanzar los objetivos deseados. El Campus Universitario se ubica geográficamente en la ciudad de San Salvador, en el sector norponiente; entre sus ventajas posee un agradable clima, frondosa vegetación y una extraordinaria vista panorámica de la ciudad capital, con todas las facilidades necesarias de infraestructura y servicios de apoyo.

1.7 Justificación

La presente investigación tiene como finalidad conocer los elementos individuales y sociales que pueden influir en el desarrollo de una dependencia emocional en parejas de estudiantes universitarios. Siendo esta un problema emocional caracterizado por una dependencia afectiva obsesiva hacia otra persona afectando la relación de pareja.

Con ello se espera definir un fenómeno conflictual ya que las personas son incapaces de dirigir su toma de decisión con sentido propio, dado que su sentido de la vida viene a través de la aprobación de los demás, por medio del éxito o fracaso del otro. Es decir que este problema provoca que las personas se priven de autonomía y autorrealización personal, imposibilitando ser agentes de cambio de sí mismos y de su entorno.

Se ve la importancia del tema dentro del contexto salvadoreño, debido a que hay escasas investigaciones donde se explica el porqué y el cómo se desarrolló esta problemática dentro de las parejas, convirtiéndolo en un tema desconocido para la mayor parte de la población, lo cual lleva a no poder identificar conductas autodestructivas dentro de las relaciones de pareja.

El grupo principalmente beneficiado serán los jóvenes, ya que se pretende que a través de los hallazgos se pueda concientizar; llevando de ejercer los roles dentro de una sociedad machista y llena de normas se debe cambiar el

trasfondo violento del cual el país ha sido víctima desde años atrás; por lo que se deben fomentar valores para cambiar paradigmas, estereotipos que afectan las relaciones interpersonales; llevando a una sociedad donde la mujer está siendo violentada en sus derechos básicos como son el respeto, la igualdad, siendo el comienzo de situaciones como es la violencia intrafamiliar, el feminicidio. No con esto se quiere invisibilizar las agresiones que reciben algunos hombres en su grupo familiar o por parte de su pareja en el noviazgo, que es reportado por un número bien pequeño por el mismo machismo por el cual serán ridiculizados.

A través de la investigación, se busca aportar estrategias de afrontamiento relacionado con la dependencia emocional, por medio de un manual que brindará apoyo basado en algunas técnicas terapéuticas con las que se podrá abordar la problemática. Se debe considerar esta investigación como el principio de un estudio con base psicoeducativo, debido a que aquí se marcaran ciertas pautas de cómo los elementos individuales y sociales pueden influir en la dependencia emocional.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Marco Histórico.

A inicio de los tiempos se conoció la necesidad de que hombre y mujer se relacionarán con la finalidad de casarse y perdurar la especie, siendo algo instintivo. Luego el amor fue una construcción cultural y en cada periodo histórico se desarrollaron concepciones diferentes sobre el amor. La aparición de las relaciones amorosas aproximadamente fue hace unos cinco a siete millones de años, existiendo los primeros primates, lejos de existir los conceptos de pareja, familia y fidelidad. Ya que en esos tiempos existía la poligamia, donde una hembra mantenía relaciones con varios machos y estos competían despiadadamente y feroz para copular con todas las mujeres de la tribu (Corzo, C., H & Arteaga, L., SF).

La mujer fue asignada como la encargada del cuido de las crías y los machos de la protección del grupo. Cuando empezaron a caminar sobre las piernas, los bebés se volvieron frágiles al nacer, volviendo una especial atención al cuidado de los niños. Surgiendo así el principio de la monogamia, ya que el hombre empezó a quedarse con una sola mujer para cuidar a la cría hasta que fuese autosuficiente. Hace aproximadamente 10,000 años A.C aparecieron los primeros pobladores, el hombre era agricultor y criaba animales, heredando la tierra a sus hijos, por lo cual debía asegurarse de que eran realmente sus hijos. Para ello se inventó una organización social de pareja, a partir de ello surge en Occidente y luego en otras

partes la idea del reparto estricto de las labores entre el hombre y la mujer centrándose más en las labores domésticas. (Corzo, C., H & Arteaga, L., SF)

Ahora bien, en los habitantes del Nilo, en el antiguo Egipto se separaba el concepto de matrimonio, ya que era un contrato redactado en pie de igualdad por ambas partes, en los hábitos sexuales (Esta mentalidad se continúa viendo en todo el mundo antiguo hasta bien entrada la edad moderna). Para los egipcios el sexo era parte de la condición humana y no se debía discutir, era un aspecto del día a día, y por lo tanto formaba gran parte de sus relaciones amorosas. Si se compara esto con lo que actualmente ocurre durante las relaciones amorosas de los adolescentes no hay gran diferencia puesto que es muy normal dentro de las parejas actuales.

En la antigua Grecia la mujer no tenía derechos políticos por lo que su vida se orientaba su función primordial tener hijos, de preferencia varones. Su educación la recibía en casa, siendo las labores domésticas su rol en la pareja, así, como otras que se consideraban para su diversión como el aprender a tejer; hasta que se alcanzaba su edad adulta y podía acudir a la escuela. En Roma la mujer se casaba a través de una boda concertada, alrededor de los dieciocho años. Por el jefe del clan familiar, el padre quien entregaba una dote que cumplía la función de garantía económica de la chica. El padre o tutor cedía sus derechos sobre la novia, al marido, el papel que se esperaba que cumpliese la mujer romana es el de matrona; concebir hijos preferiblemente varones y ser una abnegada esposa totalmente supeditada a su marido.

Viendo la historia en la antigüedad se puede observar que no siempre existió el noviazgo, muchos tiempos atrás la familia decidía con quién se debería casar el joven ya que existía el compromiso de familia y los jóvenes debían aprobar dichas decisiones por lo que los matrimonios eran arreglados ya fuera por razones económicas o sociales en las que el amor romántico no existía. Aunque es curioso que, en el tiempo actual con los cambios sociales, los adelantos de las comunicaciones y las tecnologías existen aún comunidades, culturas y ambientes donde el noviazgo no existe como en Nicaragua en algunas comunidades rurales, donde las parejas no se conocen antes de llegar a convivir, debido a que sus patrones socioculturales no tienen la concepción del amor tal como se concibe en el mundo urbano occidental. (Gutiérrez, s.f.)

2.1.1 Antecedentes

La Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental: publicaron un documento llamado La Dependencia Emocional: Aspectos Jurídicos y Psiquiátricos, donde redactan el uso del término Dependencia Emocional se da más en contextos jurídicos, periodísticos y como extensión de ellos en el uso de la vida cotidiana. De igual manera, expresan que en las relaciones interpersonales es donde probablemente se valida la identidad del sujeto; la autentificación del Yo, es decir necesita de referentes externos que, en forma de espejos unas veces aprobatorios y otras desaprobatorios, devuelvan al sujeto las apariencias de su mismidad, dando a

entender que la identidad no solo es un proceso de desarrollo y maduración, sino que tiene una gran parte de construcción social (Medina, A., et al…, 2015)

En El Salvador, existen pocas investigaciones que hablan sobre el tema de dependencia emocional, uno de los estudios realizados por una Universidad salvadoreña fue presentado por Katherine Sosa y Madelyn Mendoza (2016), titulada "¿Cómo influyen las familias desintegradas en la dependencia emocional en jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes a San Salvador?" En dicho estudio se observó cómo se ha normalizado el concepto que la familia es la base de la sociedad; sin embargo, se descubre como dicha normalización de concepto ha llevado a la sociedad a hacer caso omiso en lo fundamental que es la educación afectiva durante el desarrollo humano.

Por otra parte, se logró identificar como las herramientas son brindadas por la familia o los cuidadores, desarrollando individuos con una capacidad de adaptación social, que fomenten relaciones interpersonales sanas, o toxicas lo cual es un desencadenante de la dependencia emocional. Además, en esta investigación "se pudo plantear como la familia es un andamiaje o líder emocional y mental de cada persona, ya que los padres se ven involucrados desde la primera etapa. Observándose que en las familias donde se presentan quiebres emocionales, no se le da un espacio al hijo para desarrollar una personalidad integralmente estable" (K. Sosa, y M. Mendoza, 2018)

Sin embargo, aunque existan pocas investigaciones a nivel internacional y nacional sobre el tema dependencia emocional, que sigue siendo un tema menospreciado pero muy frecuente en la sociedad, no hay una investigación específica que habla sobre los elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional, por lo tanto, se ve factible y necesitado el que se haga una investigación con este propósito.

2.2 Hipótesis de Investigación

2.2.1 Hipótesis de Trabajo:

Los factores individuales y sociales tienen un nivel de influencia directa y comparable en el desarrollo de la dependencia emocional en parejas jóvenes universitarias

2.2.2 Hipótesis Nula:

Existe una diferencia significativa, teniendo mayor influencia los factores individuales en el desarrollo de la dependencia emocional en parejas jóvenes universitarias.

2.3 Marco Teórico

2.2.2 El Ser Humano

Alonso y Escorcia (2003) define al humano como un ser integral que logra desenvolverse dentro de un ambiente, donde se ve influenciado por las características biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Por lo tanto, se entiende que tiene capacidades como tener conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, es decir, una personalidad, que va obedeciendo el momento histórico (tiempo) y el lugar donde habita (sociedad).

Profundizando lo que es el ser humano, se debe de hablar que es un ser complejo y multidimensional; como se mencionó anteriormente, los aspectos biológicos, psicológicos y sociales tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas El aspecto biológico se refiere a las características y procesos del cuerpo humano; por ejemplo, la genética la cual determina las características heredadas de una persona (color de ojos, altura, predisposición a enfermedades, entre otros). (Colegio de Psicólogos, 2018)

Hernández (2013) planteó que, “hablar de los procesos psicológicos siempre resulta fascinante, ya que, en efecto, son todos ellos indispensables para la vida de un sujeto y su conexión con el entorno.” Componiéndose de la autoestima, resiliencia, el nivel de capacidad de adaptación que tiene el individuo, siendo diferentes habilidades psicológicas que impactan en la calidad de vida.

Por último, el aspecto social hace referencia a todas las interacciones que pueda tener la persona en su entorno; incluyendo grupos como la familia, amigos, comunidad, entre otros. Se debe ver como algo primordial el que las relaciones saludables y el apoyo social son un aspecto importante y fundamental para el bienestar emocional. El entorno social tiene una gran influencia en la adopción de hábitos, ya sean beneficiosos o contraproducentes.

Se entiende que al ser humano se le atribuye el término individuo, ya sea porque dentro de la sociedad se percibe al humano como un ser dependiente, que se desarrolla para ser alguien independiente, para autorrealizarse y ser autónomo; sin embargo, la persona debe experimentar la convivencia, debido a que solo en comunidad puede superar la decadencia, ya que son sujetos comunitarios. Según Güendel (2022) “la consciencia de quien es uno, radica de la convivencia humana,

es decir, en el seno de una comunidad, por lo que la identidad es el resultado de una unión de significados existentes dentro de la comunidad en que la persona crece y vive, que se desarrolla a través de los años y las vivencias".

2.2.3 Relaciones Interpersonales

Se entiende como relaciones interpersonales como una interacción recíproca entre dos o más personas; por naturaleza, el humano necesita de las relaciones con otras personas, debido a que son seres sociales. Inconscientemente, estas interacciones influyen en el aprendizaje de actitudes, la construcción de valores con relación al entorno, la percepción de situaciones, la formación de la identidad, habilidades sociales, el poder identificar quienes conforman las redes de apoyo ante situaciones difíciles, todo esto es para que el ser pueda desenvolverse de manera adecuada en la sociedad (Universidad Nacional de Costa Rica, 2020).

2.2.3.1 Teorías sobre las Relaciones Interpersonales.

La definición del autor sobre las relaciones interpersonales es que son las capacidades que se poseen para desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una sociedad y se desarrollan para facilitar la convivencia con las personas que conforman grupos sociales como la familia, el área laboral, el área social entre otros. Así mismo, explica que todas las personas establecen numerosas

relaciones a lo largo de su vida, con ellas se intercambian formas de sentir y de ver la vida; también se comparten necesidades, intereses y afectos. (Sánchez, 2017)

Para entender esta etapa inicial, existen 2 teorías que pueden dar más claridad, que son la Teoría de Reducción o Incertidumbre y la Teoría de la Atracción.

2.2.3.1.1 Teoría de Reducción o Incertidumbre

Conocida también como la Teoría De Interacción Inicial, propuesta por Charles Berger y Richard Calabrese en 1975, donde explicaban que las personas tienen la necesidad de reducir la incertidumbre sobre las otras personas, mediante una recolección de información que puede ser utilizada para predecir el comportamiento de los demás. Mencionando tres factores para ello:

a) Incentivos o Interactiva, es para reducir la necesidad acerca del individuo, mientras se percibe si este puede recompensar o no.

b) Desviación o Activa, esto es cuando las otras personas actúan de forma inesperada o que van en contra de las reglas y normas de interacción, lo cual aumenta el deseo de conocer quién es y por qué lo hace.

c) Prospecto de la Interacción Futura o Pasiva, se refiere al observar desde lejos, dependiendo de la necesidad que produzca el saber sobre la otra persona, a través de la observación, se acercará a la otra persona o se presentará una motivación menor de conocerlo.

2.2.3.1.2 Teoría de la Atracción

Según Alberts, Nakayama y Martí 2016, citado en Gerber y Murphy, 2022; donde se postula que esta teoría plantea tres factores que influyen en la atracción hacia los demás, siendo estas: la similitud con otros, su proximidad y su atractivo interpersonal.

a) Similaridad: Esta característica establece que algunas personas son más atraídas por otras que tienen similares complexiones físicas, creencias, actitudes, identidades y antecedentes culturales.

b) Proximidad: Cuando se trata de relaciones, ya sea en amistades u otro tipo de relación, la proximidad es uno de los mayores determinantes; ya que si se encuentran geográfica o físicamente cerca de otra persona juega un papel importante en el desarrollo de la relación.

c) Atractivo Interpersonal: este abarca tres componentes, los cuales son, el atractivo físico, social y de tareas (MrCroskey y Richmond, 2006; citado en Gerber y Murphy, 2022), entiéndase el físico como aquella atracción hacia los rasgos corporales; el atractivo social como las características de amabilidad, carisma y calidez; por otro lado, el atractivo de la tarea hace referencia a aquella atracción basada en las habilidades y talentos de la otra persona.

Ahora bien, se ha explicado sobre la etapa de inicio en las relaciones con algunas teorías; entonces, la siguiente etapa en las relaciones es la del desarrollo, donde aumenta la comunicación y la interacción con otras personas. Las teorías que explican mejor esta etapa son: Teoría de las Necesidades Interpersonales, Teoría del

Intercambio Social, Teoría de la Penetración Social y la Teoría de la Comunicación Hiperpersonal.

2.2.3.1.3 La Teoría de las Necesidades Personales

Las personas probablemente desarrollarán una relación con otras personas si estas llegan a satisfacer varias necesidades interpersonales básicas, como en el afecto, control y la pertenencia. El afecto, esta se puede ver suplida a través de la familia, amigos o relaciones románticas; sin embargo, hay personas que anhelan una relación que les regale este cariño en relaciones íntimas, mientras que otros limitan estas experiencias. La parte o etapa del Control, refiriéndose a la capacidad de influir a personas, eventos y los entornos; existen personas que prefieren tener todo bajo su control, y hay otras que ceden ese control. Y, por último, la Pertenencia: es un deseo continúo, basándose en los individuos y contextos. (Schutz, 1966)

2.2.3.1.4 La Teoría de Penetración Social

El planteamiento de dicha teoría es que, a través de una imagen, una cebolla, la analogía es para resaltar que la autorrevelación es un proceso gradual, simulando las capas de una cebolla. Esta teoría es un intento de comprender la cercanía relaciones que existe entre dos personas Ambos autores señalan que todas las relaciones tienden a seguir un patrón o una trayectoria particular, con un desarrollo

predecible. En ella exponen seis niveles, el íntimo, intelectual, actos compartidos, verbal, no verbal y el ambiental. (Altman y Taylor 1957).

Las relaciones progresan de no íntima a íntima, esto se mide a través del tiempo, algunas relaciones progresan y otras no. También pueden desarrollarse de manera organizada y predecible, las personas al igual que el ambiente son dinámicas y cambiantes.

El desarrollo de la relación incluye la despenetración y la disolución, está relacionado con el primer punto, a través del mayor conocimiento de la otra persona, se apegan más o se desconocen totalmente. Revelar información íntima es la esencia del desarrollo de la relación, es un proceso voluntario de revelar información personal al otro personaje involucrado.

Un aspecto importante de esta teoría es el comprender que la autorrevelación es la regla de la reciprocidad, de tal manera que no se produzca un desequilibrio, donde una persona se vuelva más vulnerable que la otra.

2.2.3.1.5 Teoría del Intercambio Social.

Plantea que, durante el surgimiento de las relaciones sociales, existe una evaluación personal que juzga el coste-beneficio de esa relación, siendo el

individualismo y el hedonismo sus bases fundamentales. Los autores principales fueron John Thibaut y Harold Kelly (1956); mientras que el autor que le dio nombre a la teoría fue George C. Homans (1958). Por otra parte, Carrillo (2019), toma en cuenta lo que Homans plantea, que las personas hacen comparaciones entre las alternativas que les plantean sus relaciones, y al final terminan cultivando más aquellas que les generan un mayor beneficio y con coste menor.

2.2.3.1.6 Teoría de la Comunicación Hiperpersonal,

La última teoría de esta etapa es la de O 'Sullivan la cual da a entender que la comunicación mediada presenta algunas ventajas comunicativas; sin embargo, hay relaciones que no aplican, este tipo de comunicación puede conducir a relaciones intensas, preocupantemente íntimas e idealizadas. Además, los individuos pueden decidir qué tipo de información compartir sobre sí mismo, cuidando principalmente la integridad y privacidad; una vez este concepto no esté presente en la relación corre el peligro de que una persona se aproveche de aquellas revelaciones íntimas y haga uso incorrecto de ellas. (Gerber & Murphy, 2022).

2.2.3.1.7 Teoría Dialéctica Relacional

Baxter (1988) describió tres dialécticas relacionadas con las relaciones interpersonales:

a) Autonomía y conexión: girando alrededor del deseo de

independencia e individualidad y el deseo de cercanía; se refiere a la lucha de equilibrar su espacio personal con la necesidad de estar “conectados” con sus parejas.

b) Apertura y cierre: es una tensión generada por el deseo de transparencia, honestidad y autorrevelación en contra del deseo de privacidad, límites y protección; esto puede desarrollar dificultades en la pareja por no saber dónde establecer límites.

c) Previsibilidad y novedad: es donde se enfrenta el deseo de la estabilidad y una rutina contra el deseo de espontaneidad y novedad.

Estas tres dialécticas representan las luchas y contradicciones actuales que existen dentro de las relaciones; estás son las más comunes, pero también existe la posibilidad que se encuentran desarrollando otras dialécticas adicionales al conflicto según las relaciones. Dentro de estas dialécticas existe el término totalidad, el cual sugiere que todas las relaciones son sistemas interdependientes y conectadas, es decir, el bienestar de uno está íntimamente ligado al bienestar de la otra persona involucrada; por lo tanto, esta interdependencia resalta la importancia de gestionar eficazmente estas tensiones (Cuofano, 2023).

Cada teoría tiene sus fundamentos, pero es importante recordar que cada relación interpersonal tiene su dinámica, por lo tanto, el individuo como el entorno

no deben verse como realidades separadas, ya que son instancias que interactúan entre sí, modificándose mutuamente. (Sánchez, 2022)

2.2.3.2 Tipos de relaciones interpersonales

Existen tres tipos de relaciones interpersonales que resultan más útiles para explicar cómo se clasifican estas; siendo así, según su origen (libres, circunstanciales), según su reparto de roles (ascendencia o dependencia), según sus desequilibrios de poder (recíprocas o asimétricas).

Una relación libre hace referencia que es algo buscado, debido a que se necesita ya que se cree que llega a satisfacer una necesidad de cualquier tipo y cuando ya no es necesaria se rompe, podría ser una relación amorosa, laboral, amistad. Una relación circunstancial es aquella que viene añadida por la relación libre (suegras, compañeros de trabajo, jefes), este tipo de relaciones pueden generar una ruptura con la relación libre.

Con respecto a las relaciones dependientes, es cuando una persona necesita de la otra para conseguir o evitar algo; mientras que la persona ascendiente se refiere a aquella que es capaz de poner a la persona dependiente en una situación de perjuicio o carencia.

En todas las relaciones se encontrará cierta dependencia a los demás para poder conseguir o evitar algo; siempre existe dentro de una relación una persona que es más "poderosa" que otra en algún sentido, por lo tanto, este hecho es la asimetría, lo cual dificulta una reciprocidad y limita los intercambios. Por otro lado, se dice que son recíprocas porque ambos miembros de la relación se necesitan en la misma medida. (Martínez, 2021)

Al mismo tiempo el Equipo Editorial, Etecé (2024) de Argentina, explica que el modo de vincularse se basa en las emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, entre otros; por lo tanto, ellos también han definido otros tipos de relaciones interpersonales, como, por ejemplo:

a) Relaciones íntimas o afectivas: son aquellas que logran obtener una "conexión profunda" con otros individuos, donde se encuentran vínculos de confianza y que su principal meta es poder perdurar en el tiempo, asociando a esta relación sentimientos de protección, solidaridad y pertenencia.

b) Relaciones Superficiales: son más relaciones en etapas formales, sin llegar a ser profundas; siendo vínculos pasajeros que no son centrales en la vida emocional de la persona, es decir, se maneja en una etapa efímera e inicial.

c) Relaciones circunstanciales: son aquellas relaciones que se encuentran entre el intermedio de lo íntimo y superficial, porque son amistades con

las que se comparte tiempo a menudo, pero no hay un apego demasiado profundo; por ejemplo, las relaciones de trabajo.

d) Relaciones familiares: es el grupo de personas con las que se ha estado desde el inicio, ya que están vinculadas a través de lo sanguíneo; hay un principio de autoridad, por medio de ellos podemos llegar a experimentar el amor o la antipatía; la característica principal de este tipo de relación es el tiempo.

Existen diferente opiniones o bases teóricas sobre los diferentes tipos de relaciones interpersonales, es necesario comprender que, aunque tengan sustento teórico, no todas las personas tienen la dicha de contar con uno de estos grupos o una persona que pueda satisfacer las necesidades que la persona pueda presentar, por lo tanto, es necesario comprender la importancia de contar con al menos una red de apoyo.

2.2.3.3 Importancia de las relaciones interpersonales

El manejo de las relaciones interpersonales viene siendo la base de lo que conforma a la persona, ya que es un componente primario en la formación de la personalidad y carácter, por lo tanto, afecta directamente en nuestra forma de vivir. Son una fuente de satisfacción o, por el lado contrario, de sufrimiento, ya esto dependerá de las elecciones que haga una persona y los vínculos que establezcan con los demás (Equipo Editorial, Etecé, 2024).

En retrospectiva, las relaciones pueden ser: profundas o superficiales, amenas o conflictivas, y finalmente, se pueden encontrar mejor con un individuo o grupo entero. Estas características dependen de las personas involucradas y sus destrezas sociales, las cuales van siendo determinadas durante la etapa de la infancia y la juventud.

Este tipo de relaciones desarrollan un papel clave durante el desarrollo, ya que se obtienen refuerzos sociales alrededor, favoreciendo la adaptación al medio y aumentando la calidad de vida. Durante la vida, estas relaciones que se forman permiten que la persona se sienta competente en situaciones variadas, obteniendo una gratificación social que aporta equilibrio y felicidad (Martín, 2018).

Como se mencionó anteriormente, el ser humano es un ser social, y, dependiendo de si el tejido social sólido y de calidad, se puede vivir con mayor bienestar físico y mental, debido a que las relaciones interpersonales, según Pérez (2023) traen beneficios, tales como:

a) Apoyo emocional, lo cual fortalece la resiliencia, afrontando desafíos con mayor confianza;

b) Mejora la salud mental, debido a que estimulan el cerebro, aumentando la autoestima y fomentando un sentido de propósito en la vida.

c) Crecimiento personal y desarrollo, ya que supone que, dentro de una relación sana, de cualquier tipo, hay motivación mutua para alcanzar metas y aspiraciones.

d) Red de apoyo, aumenta la sensación de seguridad, brindando mayor capacidad para enfrentar cambios abruptos.

e) Felicidad y Bienestar general: el afecto compartido y el sentimiento de comunidad que se generan a través de las relaciones, se convierten en aspectos esenciales en la vida personal y social del individuo.

2.2.4 Relaciones de pareja

Se entiende el noviazgo o relación de pareja como una relación social, Gutiérrez (2013) explica que es una unión acordada entre dos personas para poder acompañar y compartir actividades recreativas y sociales, como también momento de intimidad en los que puede expresar sus sentimientos, intercambiar opiniones, compartir intereses y caricias, en el marco de la expresión de su afectividad (p.3).

La duración de cada etapa es variada según la relación, ya que depende del contexto de ambas personas; existen también otros medios que pueden reducir, ampliar o modificar las etapas de las relaciones de pareja Hay diferentes estudios, como el de Developmental Psychology (2017) donde se señalan que las edades de los integrantes de la pareja regulan la duración de la relación, celos, el apoyo, las

interacciones negativas y otras circunstancias que median en el tiempo y en la calidad del vínculo amoroso (Lantagne & Furman, 2017).

Otro estudio realizado y publicado en Journal of Youth and Adolescence (2021) informaba que las experiencias acumuladas de relaciones románticas, como el inicio de estas, inciden en el ajuste psicosocial del otro a corto y largo plazo (González et al., 2020).

2.2.4.1 Etapas en el noviazgo

En toda relación hay un desarrollo, como se vio anteriormente en las teorías, por lo tanto, el noviazgo contiene etapas, según Seppi (2023) existen 9 etapas:

2.2.4.1.1 Enamoramiento

Es la etapa donde la pareja experimenta emociones intensas, “mariposas en el estómago” y fuertes deseos de permanecer junto al otro; esta etapa está asociada con la activación fisiológica y psicológica. El deseo y la pasión, ya sea con relaciones sexuales o no, se convierten en aspectos principales que hacen aflorar la idealización. Dentro de esta etapa se encuentran fases como: la atracción sexual; hipervaloración (idealización); apropiación del otro (incorporación); reciprocidad en el enamoramiento; final del enamoramiento (realidad).

2. 2. 3.1.2 El Conocimiento

Del enamoramiento pasa al conocimiento más profundo e íntimo, mientras descubren diferencias y peculiaridades de ambos, comparten experiencias y vivencias personales, ya no hay tanta idealización, sino que el encuentro e interacciones son más reales.

2.2.3.1.3 El inicio de la relación

Es cuando deciden iniciar una relación estable, encontrando voluntad de estar juntos y la disposición a esforzarse para que la relación funcione, en esta etapa la palabra compromiso es crucial para asegurar el vínculo romántico; pero también aquí se halla el pensamiento o creencia de “el amor de su vida” y que nadie podrá lograr separarlos.

2.2.3.1.4 La convivencia

Es cuando la pareja decide compartir una vida, donde la proyección es tener un hogar, donde se encuentran nuevas experiencias y desafíos; posiblemente la actividad sexual disminuye, debido a la rutina de las responsabilidades y cargas; pueden surgir conflictos en la forma de cómo resolver los conflictos, llegando a acuerdo o desacuerdos.

2.2.3.1.5 La decepción

Es aquí donde se hacen visibles las imperfecciones y defectos que tienen las personas en la relación; esta etapa puede transcurrir de forma lenta o abrupta, donde es usual que empiecen diversas emociones. A pesar de ser una etapa donde la mayoría de las relaciones terminan, es una de las más importantes en el amor, pues permite descubrir la visión más realista y objetiva de la relación.

2.2.3.1.6 La autoafirmación

Es donde surgen las necesidades individuales y la defensa de estas; es un momento donde la pareja se plantea realizar actividades individuales, pero siempre respetando el vínculo y el compromiso que se ha establecido; por lo tanto, pueden surgir conflictos por crisis personales no resueltas.

2.2.3.1.7 La superación de la crisis

En esta etapa, la pareja llega a ser capaz de superar las discrepancias que existe entre ellos, construyendo una relación más estable y auténtica. En conclusión, las idealizaciones se han eliminado, y se ha aprendido a convivir, aceptar y valorar al otro por lo que en ocasiones vienen siendo vulnerables.

2.2.3.1.8 El crecimiento

Se entiende que ya hay un nivel de madurez y estabilidad alta, hay emoción por la ilusión, pero esta vez por poder compartir lo que ambos han decidido crear.

2.2.3.1.9 La adaptación

Los cambios acordados anteriormente están establecidos, y se llega a una etapa de consolidación, o en otros casos la ruptura, debido a que los cambios empiezan a cuestionar la escala de valores personales y compartida, surgiendo nuevos intereses debido a los hijos, trabajo, jubilación, enfermedades, entre otros.

Hay parejas que logran establecerse y poder completar todas las etapas, con dificultades, pero la relación saludable perdura; sin embargo, relaciones enteramente nuevas, no logran completar el ciclo de cada etapa, y finaliza en una ruptura o, en casos comunes, la relación persiste, pero en un entorno desfavorable y tóxico para ambas personas involucradas.

2.3.4 Dependencia Emocional

2.3.4.1 ¿Qué es la dependencia emocional?

El término dependencia emocional ha sido de gran interés en las últimas décadas, ya que se han venido realizados estudios más frecuentes referente al tema,

abordando desde una perspectiva más amplia; en ocasiones la dependencia emocional es conocida como “amor obsesivo” dicho amor puede comenzar por un enamoramiento para luego convertirse en una adicción o dependencia, esto debido a un temor a ser abandonados o rechazados, por factores como una baja autoestima e inmadurez emocional.

Diferentes autores han definido la dependencia emocional desde la perspectiva de cada uno de ellos. Según Sangrador (1998) la dependencia emocional es “Una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica”

Para Castelló (2005): “La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. siendo 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, aparece como «el corazón» de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja. (p.13)

Por otro lado, para Gómez (2015) las personas que dependen emocionalmente pierden su identidad, autonomía y asumen posiciones de subordinación, con el fin de mantener el afecto y aprobación de su pareja. Desde la perspectiva del autor existen diferentes características que identifican a las

personalidades dependientes emocionalmente, como, por ejemplo: aferramiento excesivo hacia su pareja, sumisión hacia ella, idealización, baja autoestima, baja tolerancia a la soledad y la tendencia a llevar relaciones de pareja poco equilibradas.

En este sentido, cuando se habla de dependencia emocional comúnmente se le relaciona con determinadas características de estilo de apego que pueden estar desarrollándose de forma disfuncional.

Es importante resaltar que la dependencia emocional es expresada como la necesidad exclusiva de demanda afectiva que expresan hacia otra persona, generalmente hacia su pareja. La persona dependiente no tiene una adecuada valoración de sí misma, ni logra lidiar con la inseguridad y ante una posible ruptura, generándole un trauma en la persona (Sánchez, 2022). Por lo tanto, estas personas son más vulnerables a un desequilibrio emocional grave porque no cuentan con un adecuado equilibrio interno que le permita experimentar de forma positiva o adecuada del suceso.

2.3.4.2 Características de la dependencia emocional

Diversos autores plantean una serie de características esenciales de la dependencia emocional, sin embargo, para Cáceres (2005) las características se dividen en tres áreas fundamentales para el ser humano cuales son:

2.3.4.2.1 Las necesidades excesivas del otro

Esta característica puede existir en una relación en la que hace que la persona dependiente, siente una necesidad constante de estar en contacto con su pareja, saturando la libertad y confianza ya que ninguno disfruta de su propio espacio. Presentando deseos de exclusividad en la relación, ya que no debe llevarse al extremo por que se pueda alejar hasta la misma familia y amigos.

2.3.4.2.2 La prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa

Se da de manera constante en una relación que es totalmente dependiente, la poca valoración de uno de ellos hace que todo su mundo gire en torno a la pareja, sintiéndose desvalorizado si no está presente la pareja, todo lo que hace está en función a la pareja, dejando incluso sus propios intereses y valores. La persona dependiente no sólo busca la exclusividad con su pareja, sino también con las personas más cercanas llegando incluso a aceptar sus normas y restricciones, aunque éstas les puedan hacer daño.

2.3.4.2.3 Necesidad de agradar.

El dependiente tiene la necesidad de agradar a cualquier persona. La aceptación de los demás es tan importante que tan solo un gesto, lo puedo interpretar como desinterés o molestia. Y por último son aquellas personas que

están sufriendo, y consideran que para aliviar ese sufrimiento deben tener al lado otra persona.

Es importante mencionar que la baja autoestima es la causa principal de los problemas, debido a que hace que la persona esté inconforme consigo misma, insegura y dependiente; por lo que busca la aceptación de otros y les preocupa el qué dirán las personas que le rodean y con mucha más razón de su pareja. Lo que da paso a que la persona experimente miedo e intolerancia a la soledad, ya que, cuando los individuos se sienten solos, no se valoran como personas llegando incluso a despreciarse y esto conduce a que tengan miedo a la soledad. Siendo intolerantes a la soledad la cual lo impulsa a la dependencia y a establecer rápidamente una relación con otra persona sin prever que esto le causará más daño.

Por otro lado (Suarez Villegas 2010) menciona otras características, que desde su perspectiva se pueden identificar en las personas dependientes emocionalmente. A menudo se sienten consumida/os, tienen dificultades para tomar decisiones, le temen al riesgo, al cambio y a lo desconocido, experimentan pequeño crecimiento individual, intentan cambiar a los demás, piden y esperan amor incondicional, recurren a otros en busca de su propia afirmación y validación, y temen el abandono ante la separación rutinaria.

2.3.4.3 Niveles de Dependencia

Para Guillen (2024) La dependencia emocional es un rasgo de la personalidad que puede afectar a las relaciones en mayor o menor grado. Dentro de la dependencia emocional se reconocen dos perfiles diferentes: el demandante y el dador, y en general se clasifican tres grandes tipos de dependientes emocionales.

El primer tipo son los dependientes afectivos, se trata de asumir el rol de demandante y necesitado, requiere atención, afecto y valoración. El segundo tipo es el dependiente instrumental, el cual asume el rol necesitado, y demanda protección, orientación y cuidados. Y por último los codependientes, su rol es el de dador, salvador y ayudante de la otra persona, provoca o acrecienta la dependencia del otro para asegurar su permanencia y convertirse en una persona imprescindible

2.3.4.4 Dimensiones de la dependencia emocional

Según (Calderón, 2024) las dimensiones de la dependencia emocional son aquellos factores que de manera constante afecta directamente a las personas que son totalmente dependiente, por ende, existen siete dimensiones las cuales son:

a) Miedo a la ruptura: Las personas que son dependientes y sienten la necesidad constante de estar con su pareja, presenten una gran tristeza a un posible rompimiento de la relación con su pareja.

b) Miedo e intolerancia a la soledad: Estos son los miedos más frecuentes y normales que puede experimentar una persona dependiente, se establece en la infancia, además de ser una de las causas que lleva a las personas a tener más dependencia de la otra.

c) Prioridad en la pareja: Es muy común en las personas dependientes dejar a un lado todo, para poner sus necesidades, comodidad y placer a disposición de su pareja.

d) Necesidad de acceso de la pareja: Se caracteriza por la necesidad afectiva que tiene una persona dependiente emocionalmente de la otra, y sobre todo por poseer un fuerte deseo de sentirse querido y valorado por su pareja.

e) Deseo a la exclusividad: Todas aquellas personas dependientes emocionalmente son capaces de aislarse de su entorno para poder dedicarse por tiempo completo a su pareja, esto con el fin de mantener controlada de manera frecuente a su pareja.

f) Subordinación y sumisión: Es la actitud que toma la persona, ya que considera que con dicha actitud mantendrá a su pareja a su lado.

g) Deseos de control y dominio: Son aquellos deseos que las personas piensan tener referente al control y dominio de su pareja, ya que con eso demuestra su seguridad en su pareja, cuando no es así.

2.3.4.5 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales.

Para Rodríguez Fernández (2023) las personas dependientes emocionalmente experimentan una serie de fases en la que una relación de pareja

se ve afectada de manera inconsciente, ya que ellos buscan de manera constante mantener una relación ¨perfecta¨.

Fase 1: Euforia. Esta fase se da cuando el dependiente considera que ha encontrado su persona idónea, que le va a liberar de la soledad y, sobre todo, de su malestar emocional. Es el amor ideal, el definitivo, aunque realmente se conocen muy poco.

Fase 2: Sumisión. Se da desde la primera fase, sin embargo, es aquí donde se apodera más de la persona que sufre la dependencia emocional, ya que el dependiente se mete en una dinámica de sumisión y entrega excesiva como tributo a la otra persona, como medio para consolidar la relación y más adelante para preservarla, por ejemplo "Aquí se hace lo que quiero, como y cuando yo diga".

Fases 3: Deterioro. Suele ser la fase más larga. Se agravan los roles asumidos anteriormente. Por un lado, la sumisión es muchísimo mayor y por otro la dominación también lo es. Ya aquí el dependiente emocional sufre por estos roles. Es aquí donde se ve más afectada la autoestima del dependiente emocional.

Fase 4: Ruptura y Síndrome de abstinencia. Lo más frecuente, por extraño que parezca, es que quien rompa la relación no sea el dependiente emocional sino

la otra parte. Lo hace porque ¨encuentra a otra persona o porque ya le aburre la situación¨. Aquí aparece lo que llamamos "síndrome de abstinencia" que es una mezcla de soledad y dolor por la ruptura, y los intentos por reanudar la relación.

Fase 5: Relaciones de transición. Durante el síndrome de abstinencia o poco después, el dependiente emocional puede comenzar a luchar contra su desánimo. Lo hará de la manera que ha estado haciéndolo hasta ahora. Buscará cualquier candidato que esté dispuesto a tener una relación de pareja. Esto ayudará a disminuir el dolor de la abstinencia y la soledad.

Fase 6: Recomienzo del ciclo. Recorridas las fases anteriores, el dependiente encuentra a la persona ¨adecuada¨ para convertirla en su nuevo objeto. Y aquí vuelve a empezar el proceso con sus fases (euforia, sumisión, deterioro, etc.)

2.3.4.6 Causas de la dependencia emocional

Castelló (2005) clasifica cuatro factores y son:

a) Privaciones afectivas tempranas: Corresponde a la falta de incentivos emocionales como atención, cuidados y signos de apego. De tal manera, que afecta negativamente a la madurez de la personalidad y provoca un estado psicológico caracterizado por el miedo, el abandono, la inseguridad, que puede llevar a una constante búsqueda de dicho apego. Así mismo, el dependiente tendrá

la necesidad de agradar, de ser sumiso para otorgar tributo a su pareja y asume que hay que querer a personas a las cuales ruega por atención.

b) Origen externo de autoestima: Refiere a la elaboración intrapsíquica que se derivan de los determinantes ambientales como experiencias, acontecimientos o circunstancias que ha sucedido a lo largo de la vida, que devendrá en el concepto, tanto de sí mismo, como los otros por el dependiente emocional.

c) Factores biológicos: Alude a un componente genético y biológico que es propiamente de la especie humana. Esta debilidad genética ha sido conceptualizada como una predisposición general hacia una variedad de formas de psicopatologías caracterizadas por conducta desinhibida.

d) Factor cultural y de género: 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.

Según Villa Suaza & Londoño (2022) las causas que se asocian a la dependencia emocional se encuentran agrupadas en cuatro parámetros los cuales son:

a) Carencias afectivas tempranas, mantenimiento de vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y socioculturales. Dentro del periodo de la infancia se da la falta de carencias, esto afecta directamente en el sentido interpersonal.

b) La segunda causa se entiende que 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.

c) El tercer parámetro alude a un componente genético y biológico que es propiamente de la especie humana y, posiblemente, tiene mucho que influir en la dependencia emocional, al igual que en otros caracteres sanos y patológicos.

d) 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.

Así mismo es muy común, relacionar la dependencia emocional con la infancia y con el ambiente donde se desarrolla el sujeto, ya que al sumergirse en la historia, sobre todo de la niñez de este tipo de personas, en algún momento debe ser muy posible que aparezca algún tipo de abandono por parte de una figura 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. (Pujante Martínez, 2021)

2.2.5 Elementos Individuales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional.

2.2.5.1 La Personalidad

Existen muchas definiciones acerca de la personalidad, pero según (Ruiz, 2019) describe la personalidad de la siguiente manera "organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones".

2.2.5.1.1 Tipos de Personalidad

Narbona & Robles, (2023) citaron a Carl Jung sobre los tipos de personalidad que estableció; siendo estos:

a) Reflexivo y extrovertido. Su visión de la realidad se basa en la experiencia objetiva. Son personas que solo creen en la información que les proporcionan los sentidos. Es decir, este tipo de personalidad se identifica con el

modelo social dominante. Su forma de ver la realidad implica cierta intolerancia, pues consideran irracionales la fantasía, la imaginación y la intuición.

b) Reflexivo introvertido, son propensos a deformar la realidad fundándose sólo en sus propias impresiones. No atienden a los estímulos que les llegan del exterior y no prestan atención a los sentimientos ni a la intuición; La fragilidad interior acaba inspirando ternura, su calidad de vida mejoraría si le concedieran más crédito a lo emocional e intuitivo.

c) Sentimental extravertido, son personas que se dejan llevar por los acontecimientos sin reflexionar sobre su causa y origen.

d) Sentimental introvertido, son incapaces de exteriorizar sus afectos y aversiones; melancólicos, reservados, misteriosos, intentan pasar desapercibidos.

e) Perceptivo extravertido. Se guían por la percepción sensorial. Están apegados a las realidades tangibles y buscan sin cesar estímulos externos. Aparentemente, son alegres y vitalistas. Suelen ser víctimas de abusos emocionales, lo cual propicia que desarrollen sentimientos de rencor y venganza.

f) Perceptivo introvertido, su interpretación de la realidad y las relaciones interpersonales es excesivamente subjetiva. Viven en un mundo irreal, forjado por su fantasía.

g) Intuitivo y extravertido, suelen ser optimistas, pero inconstantes. Nunca acaban sus proyectos, aunque generan muchas expectativas con sus iniciativas.

h) Intuitivo e introvertido, son soñadores, creativos, místicos y apasionados hasta el fanatismo. Inestables en sus relaciones interpersonales, viven en un mundo subjetivo.

2.2.5.2 La Autoestima

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucrando emociones, pensamientos, experiencias y actitudes que la persona reúne a lo largo de su vida (Mejía, Pastrana, Mejía, 2011). Este proceso se desarrolla a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del "Yo", gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras (Naranjo, 2007). De esta manera Vásquez (2014), afirma que la autoestima es entendida como concepto global y se expresa en los distintos contextos de la vida como es en lo social, familiar y académico.

Le François (2005) propone dos planteamientos de los cuales se puede entender cómo se adquiere la noción de autoestima:

Teoría de la autovaloración de James (citado por Le François): Refiere que la valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque al yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.

Por otro, lado se encuentra la Teoría de autovaloración de Cooley (citado por Le François), la cual plantea que es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia sí mismo. Es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio sí recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva.

Diversos autores concuerdan que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo a las características de cada persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante cualquier evento relevante. Por lo tanto, Martínez (2010) considera que "la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma".

Así mismo, se observa una mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que el individuo realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos eventos o responsabilidades para cumplir las metas propuestas. Por tanto, se consideran personas más autónomas, con más fortaleza al recibir críticas de diferentes índoles y al enfrentarse a la frustración; dado que

poseen altas facultades para atribuir las causas adecuadas a las situaciones problema en vez de referirse a sí mismos siempre.

En la configuración de la autoestima influye diferentes elementos, de los cuales Martínez (2010) los nombra como componentes:

En primer lugar, se encuentra el componente afectivo, menciona ser una dimensión que conlleva el sentimiento de valor que cada persona se atribuye y el grado de aceptación que tienen. Así mismo, se puede tener una matiz positiva o negativa según la autoestima de cada persona.

En segundo lugar está el componente conductual, se refiere a las intenciones que se tienen al momento de actuar, acorde a las opiniones que se tengan de sí mismo y lo que se esté dispuesto a realizar. Finalizando con el componente cognitivo, este componente involucra las representaciones, creencias y descripciones que se hacen de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida; es decir, se trata de un conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos sobre cada persona, que determinará el comportamiento y la manera de relacionarse con los demás.

2.2.5.3 Inteligencia Emocional

Goleman (1995) conceptualiza la inteligencia emocional como “una meta habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras facultades” (p. 83), considerándola como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito de las relaciones interpersonales y en el rendimiento laboral.

Así mismo, se entiende por la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y de gestionar una respuesta asertiva ante ellas. Destaca cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional, menciona la conciencia emocional, ya que es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Es decir, tener el autoconocimiento de lo que se siente.

Así mismo, indica el autocontrol, el cual consiste en gestionar los sentimientos y comportamientos para controlar las emociones y así poder expresarlas de manera adecuada o asertiva. Es decir, sentir las emociones de una forma no invasiva o impulsiva. También índica la motivación como un elemento importante, debido a que, es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados (López, 2021); del mismo modo menciona la empatía, pues es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Y finalmente menciona la habilidad social, porque son

conductas específicas que usa una persona al interactuar con otros, permitiendo ser efectivo en alcanzar sus metas personales.

Por otro lado, Cooper y Sawaf (1997) refieren que, “la inteligencia como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información de relaciones e influencias” (p. 83).

Así mismo, para Simmon y Simmons (1997), la inteligencia es un conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y valores que conforman a una persona, y por ende dirige su conducta.

Entendiendo las diferentes definiciones, se comprende que la inteligencia emocional es una intersección entre aspectos cognitivos y emocionales. Además, se refiere al ámbito de la personalidad como un conjunto integrado de disposiciones o tendencias de comportamiento, como asertividad, optimismo, sociabilidad y baja impulsividad.

De esta manera, la inteligencia y la dependencia emocional son dos factores importantes cuando se habla sobre las relaciones de pareja, ya que el déficit de una buena gestión emocional provoca, en quien lo padece, la aparición de dependencia emocional. Dicho estado psicológico es causante de relaciones escabrosas viéndose

el amor como relegado a segundo plano y el sentimiento de pertenencia y posesión reina (Risso, 2018).

2.2.5.3.1 Necesidad e Importancia de la Educación Emocional

La educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se presentan en la sociedad. Es un proceso psicopedagógico que potencia la esfera afectiva junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad. La importancia del control y de la gestión emocional surge, también, de la necesidad que tiene el ser humano de conocer, usar, apreciar y controlar las emociones de una manera positiva. Potenciando la habilidad de introspección y el fortalecimiento de la empatía, ayudando a formar y fortalecer las relaciones interpersonales.

Esto ayudará a disminuir la intensidad en la que se percibe la ansiedad, el estrés, depresión y frustración. Además, el factor emocional se considera como un elemento importante en la prevención de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones más fuertes como la ira, miedo, el estrés, la depresión y más, tiene un efecto directo sobre la salud (Perea, 2002).

El desarrollo y comprensión de las emociones es un proceso continuo y gradual de aprendizaje que va de las emociones simples a las más complejas.

2.2.6 Elementos Sociales que pueden influir en el desarrollo de una dependencia emocional

2.2.6.1 Estilos Parentales

Alba et al. (2021) plantean que, en los estilos de crianza parentales, si existe, la privación emocional predice la dependencia emocional, la permanencia en relaciones abusivas y el establecimiento de relaciones donde estén presentes la dependencia emocional junto con el abuso psicológico. Se considera que estos juicios son pertinentes por la relación que existe entre los estilos educativos familiares, el apego y la dependencia.

Por otro lado (Rodríguez, 2010) menciona que la dependencia emocional la asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo, el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás.

Los niños con carencia de amor, abusados física y psicológicamente por los padres autoritarios, desarrollan inseguridad en los niños que los pueden hacer pensar que no los aman de verdad por lo que buscan afecto en la pareja, originándose por el modelo de amor que recibieron en la infancia. Las parejas con

dependencia emocional carecen de habilidades para una gestión emocional saludable (Rojas, 2022).

La dependencia emocional genera un intercambio de sentimientos asimétricos situando a la pareja en el centro de su existencia, corriendo el riesgo de mantener una relación malsana, unilateral, de malos tratos, vejaciones y desprecios.

2.2.6.2 Estilo de Apego

Los estilos de apego se desarrollan desde la infancia, ya que es un vínculo emocional que se da con los cuidadores o con los padres de familia. Este vínculo se establece durante los primeros años de vida y se basa en la necesidad que tiene el infante de sentirse protegido y seguro.

Cuando se desarrolla un tipo de apego correcto en el infante esto podría tener una función dentro de su crecimiento y personalidad de manera adecuada, sin embargo, cuando es lo contrario, se distorsiona su personalidad, pensamientos, emociones, sentimientos, autoestima etc. Y es allí cuando surge la probabilidad que desarrollen una dependencia emocional durante la edad adulta llevándolo a contraer una dependencia emocional con su pareja. (Orellana Cerón, 2023)

Ahora bien, qué tanto repercuta el estilo de apego en la edad adulta, como se ha mencionado anteriormente hay un grado de nivel, que se desarrolle una dependencia emocional, ya que existen diferentes tipos de apego los cuales son: El apego seguro, apego ansioso-ambivalente, apego evitativo, y el apego desorganizado.

Según las personas que son dependientes emocionalmente de su pareja, es porque durante su infancia estos tipos de apego han repercutido a que él o ella busquen seguridad y relaciones interpersonales que durante su periodo de crecimiento no tuvieron. Es de tener en cuenta que existe la posibilidad de que estos apegos cambien, ya que no son permanentes; siempre y cuando la experiencia y las relaciones interpersonales del sujeto sean sanas.

2.2.6.3 La Cultura

Tylor (Grimson, 2008) en 1871 planteó un concepto de cultura asociado a todo aquel conocimientos, tradición, costumbre y hábito inherente a la persona dentro de una sociedad, al ser perteneciente de esta, Harris (2011) cita la definición de Tylor de la siguiente manera: “La cultura en su sentido etnográfico, es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en tanto que miembro de la sociedad.”

Yeves (2002) cita la definición de la UNESCO de la siguiente forma: “el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social”.

Entendiendo estas definiciones, la cultura refiere ser aquello que hace al humano un ente racional, lo que permite tener conciencia, expresión, creación. De esta manera, se puede detectar una serie de patrones culturales (siendo muy relevantes por cómo influyen en la personalidad) que se construyen a través de la percepción grupal, formada por creencias y valores.

La sociedad o las comunidades han reforzado durante siglos, y en gran medida lo siguen haciendo, el ideal del amor romántico. Aunque exista un sector crítico creciente, las producciones culturales (publicidad, cuentos, libros, cine, enseñanzas educativas) siguen reflejando formas de relacionarse de manera dependiente.

2.2.6.4 Estigmas sociales

El concepto estigma desde la Psicología Social, se entiende como un fenómeno social. Goffman (1963) es el primer autor que arriesga una definición de estigma y lo entiende como una característica que representa respuestas negativas o efectos indeseados para la persona portadora de la misma.

El estigma se define como una situación que inhabilita al individuo para la plena aceptación social, ya que lo convierte en alguien diferente, acreedor de connotaciones negativas, produciendo descrédito asociado a una falla o desventaja en su condición. Según el Programa de Acción Mundial para superar las Brechas en la Salud Mental (mhGAP) en la red de atención no especializada (2023) del Gobierno Bolivariano de Venezuela y la Organización Panamericana de la Salud; los efectos del estigma se observan en los contextos sociales y culturales, pero se reviste de una especial importancia en los contextos de la salud.

Desde otra perspectiva, Stafford y Scott (1986), lo consideran "características, situación o conducta que contradice o viola la norma social". La desviación normativa lleva asociada actitudes y conductas discriminatorias hacia los desviados.

A partir de estos conceptos, se comprende que los estigmas sociales son las etiquetas negativas o estereotipados que se le asignan a un individuo o grupo debido a características específicas, como su apariencia física, condición de salud, orientación sexual, raza, género, religión o cualquier aspecto que ser objeto de discriminación.

Estas etiquetas generan una exclusión social y a menudo conducen a un trato injusto o discriminatorio por parte de los demás. Asimismo, es importante

mencionar que los estigmas sociales tienen impactos emocionales y mentales. Además, puede limitar sus oportunidades en la vida cotidiana.

Lo preocupante de la autoestima, si se relaciona como una de las causas de la dependencia emocional, es que, al estar marcado por la sociedad, lo que es la esperanza y la autoestima, aumentan el riesgo de suicidio, debido a que disminuyen la interacción social, limitando su participación en los grupos de apoyo social; las personas que son objeto de estigma, al encontrar una persona que las hace sentir segura, pues se aferran al amor que es persona les ofrece, pero también está el componente de que, por su vulnerabilidad no ven los maltratos disfrazados de "preocupación" por parte de su pareja (Rubio & López, 2020).

2.2.6.5 Estereotipos sociales

Para muchos autores los estereotipos son imágenes mentales que los individuos construyen acerca de los otros, representaciones esquemáticas y simplificadas de un grupo de personas al que se define a partir de ciertas características representativas. Estas características pueden ser ciertas o falsas, pero, al consistir en una simplificación extrema de una realidad compleja, los estereotipos siempre son interpretaciones limitadas e incompletas.

Desde la perspectiva (Martínez Martínez, 2019) los estereotipos son construcciones sociales que adquiere y asimila, haciéndolas como válidas; suelen transmitirse socialmente por generaciones y se llevan a hacer afirmaciones generales, ya sean positivas, negativas o incluso neutras. Los estereotipos sociales suelen generar prejuicios, ya que inducen a prejuzgar, es decir, a emitir un juicio sin tener la suficiente información que lo sustente.

Los prejuicios y los estereotipos suelen hacer referencia a la identidad de las personas y grupos, como el sexo, la religión, la ideología política, el origen étnico, las ocupaciones, los niveles socioeconómicos, los gustos personales, la apariencia física, etc. (Polanco López, 2009) Los estereotipos sociales bloquean la capacidad crítica y facilitan a que las personas tengan actitudes prejuiciosas, que pueden desencadenar en prácticas de discriminación e intolerancia.

2.2.5.6 Mitos del amor

El amor es un sentimiento asociado con el cariño y el afecto, sin embargo, las formas de comprender, expresar, definir y vivir ese "sentir amor" son construcciones socioculturales. (Pascual Fernández, 2017) Los mitos del amor, son creencias irracionales socialmente construidas sobre la naturaleza del amor, las cuales estipulan qué es el "amor verdadero", cuáles son las características deseables al seleccionar pareja, la importancia del amor, las expectativas de futuro y el tipo de relación.

Para Santana, (2015) existen una variedad de mitos sobre el amor y estos mitos se dan más que todo dentro de una relación de pareja lo que sustenta las creencias dentro de la sociedad, los cuales se dividen en cuatro bloques: La creencia de que "el amor todo lo puede", creencia de que "amor está predestinado", creencia del "amor es lo más importante y requiere entrega total", y la creencia de que "el amor es posesión y exclusividad".

Estos mitos mencionados anteriormente son muy comunes dentro de una relación de pareja, ya que, además, está el mito de que los celos son una muestra de amor, que trae consigo la idea de que son una expresión normal del amor, lo cual puede ser dañino y contribuir a relaciones posesivas y controladoras.

Otro mito es que el amor conlleva sacrificios, esta noción se basa en que el verdadero amor implica dejar de lado las propias necesidades y puede ser perjudicial para la salud emocional. Reconocer y cuestionar estos mitos contribuye a construir relaciones afectivas más realistas y saludables, pues el amor romántico puede estar asociado con la dependencia emocional, debido a la presión para cumplir con ideales románticos que dan lugar a acciones negativas. (Valdez, 2017)

2.3 Marco Conceptual.

Apego Ansioso: El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial. Las similitudes de este

concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. (Hernández, 2016)

Personalidad autodestructiva: Actualmente este concepto, se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad, tienden a padecer trastornos depresivos, además, su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas. (Hernández, 2016)

Adaptación: Es una reacción de la persona como forma de responder a una situación o circunstancia. La consecuencia de la adaptación es la modificación del comportamiento. Muchos "complejos" o "desequilibrios emocionales" responden a un fracaso en la adaptación. La continua adaptación del ser humano a las circunstancias del entorno constituye un signo esencial de equilibrio y salud mental.

Ambiente: Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulos que condicionan al individuo desde el momento mismo de su concepción

Amor: Sentimiento afectivo intenso que se experimenta hacia otra persona, que puedes ser o no del sexo contrario.

Aceptación social: Llamada también aquiescencia o agrado social, es una variable que distorsiona los resultados de los inventarios de personalidad, induciendo a algunos sujetos a responder en el sentido socialmente aprobado, independientemente de que tales respuestas proporcionen una adecuada descripción de sí mismos, actividad-pasividad: Pareja de opuestos que, en psicoanálisis y en antropología social, se ha utilizado con valor masculino femenino en los siguientes términos:

Psicoanálisis. S. Freud: considera la actividad y la pasividad como dos aspectos de la vida pulsional que se manifiestan en la polaridad agresión-sumisión (masculino-femenino). Este paralelismo, considerado desde el punto de vista de la pulsión prevé una diferenciación que, por la polaridad activo-pasiva, se decide por la meta pulsional, mientras que por la polaridad masculino-femenino se decide por el objeto sexual postedípico, con la consiguiente preponderancia de los deseos activos o pasivos en relación con el objeto.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque y tipo de Investigación.

Esta investigación se guiará por el enfoque *mixto*; debido a que este enfoque, según Roberto Hernández Sampieri, es la integración sistemática de los métodos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio, los cuales se adaptaran a las necesidades para efectuar el estudio, con el fin de obtener un panorama más completo del fenómeno en cuestión.

Además, se debe aclarar que aunque sea una mezcla de los enfoques, ambos tendrán el mismo peso. Se utilizará el análisis de integración múltiple (DIM) siendo un diseño de investigación mixta que tiene como razón de integrar ambos enfoques de manera equitativa para obtener datos variados mediante las diversas fuentes y tipos de datos, contextos, ambientes y análisis (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 544). Ya que se busca generar una descripción minuciosa y en profundidad de las experiencias particulares tal cual como son vividas y entendidas por una persona, por medio de entrevistas, cuestionarios, los cuales darán resultados cuantitativos y cualitativos.

El objetivo es estudiar un acontecimiento, pero desde la perspectiva de quien lo vive, ya que parte del supuesto de que las personas tratan de elaborar significados sobre sus experiencias; siendo el estudio de tipo exploratorio, ya que existen pocos estudios sobre el tema en el país donde se definan los factores

individuales y sociales que pueden contribuir a las relaciones de pareja que presenten dependencia emocional.

3.2 Unidades de análisis.

3.2.1 Sujetos y objeto de estudio

Jóvenes estudiantes de la Universidad Evangélica de El Salvador, específicamente de la Facultad de Ciencias Sociales tercer nivel, Dr. Santiago Echegoyén, estudiantes deberán cursar entre cuarto y quinto año en las siguientes carreras: Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés; por último, tenemos la carrera de Profesorado y Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia.

3.2.2 Población.

La población a tomar en cuenta en esta investigación se divide en cuarto y quinto año de tres carreras de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Evangélica de El Salvador, siendo la primera carrera la de Licenciatura en Psicología, con un total de 109 estudiantes; la carrera de Profesorado y Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia, con un total de 35 estudiantes; y por último la carrera de Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés, con un total de 40 estudiantes; con un resultado total de 184 estudiantes.

3.2.3 Muestra.

Se utilizará un muestreo mixto, debido al tipo de enfoque de la investigación, el cual está diseñado para generar una muestra que aborde la pregunta de investigación, se centra en profundidad y en la amplitud de la información que pueda recopilarse para el estudio; por los instrumentos a utilizar en la investigación, estos generarán tanto datos numéricos como narrativos, debido a que el enfoque mixto integra ambos enfoques de manera equitativa.

Por lo tanto, los métodos de muestreo son: el Muestro Probabilístico, ya que se seleccionó un número grande de unidades de una población, para lograr representatividad; pero también, las unidades están basadas en propósitos específicos asociados con la respuesta a la pregunta de investigación, debido a la información que puedan aportar a través de sus experiencias, por lo tanto se usará también el Muestro Intencional.

La muestra se dividía en tres diferentes carreras de la Facultad de Ciencias Sociales, que están descritas anteriormente en el apartado de “Población”. De esta manera, la muestra incluía a 11 hombres en total por las tres carreras y 57 mujeres en total por carrera; con edades comprendidas entre 20 a 36 años. Se tomaron en cuenta a estudiantes que estuvieran en cuarto y quinto año de las carreras mencionadas. Los datos por mostrar en el capítulo 4 fueron recolectados en la Universidad Evangélica de El Salvador durante el período de enero a septiembre del 2024. La muestra es representativa porque se toman en cuenta tres carreras diferentes, con perspectivas y vivencias diversas.

3.3 Variables e Indicadores.

3.3.1 Variables:

- La *variable independiente* son los elementos individuales y sociales del sujeto
- Como *variable dependiente* es la dependencia emocional

3.3.2 Indicadores.

Variable Independiente elementos individuales y sociales del sujeto

Factores Individuales.

1. Baja autoestima
2. Inseguridad
3. Angustia y ansiedad si no reciben atención.
4. Dificultad para la toma de decisiones.
5. Falta de autonomía.
6. Pensamientos irracionales.
7. Miedo a la soledad.
8. Tienen dificultades para expresar su desacuerdo con los demás.
9. Les preocupa y les atemoriza el hecho de tener que cuidar de sí mismos.
10. Gestionar y manejar sus emociones

Factores Sociales.

1. Estilo parental de crianza (democrático, permisivo, negligente y autoritario)

2. Estereotipos sociales (mitos, tabúes entre otros)
3. Cultura (religión, tradición, creencias)

➢ *Variable Dependiente:* dependencia emocional

1. Negación de Problema
2. Déficit de habilidades sociales
3. Desgaste emocional
4. Necesidad excesiva de aprobación
5. Desajustes afectivos

3.4 Técnicas que emplear en la recopilación de información.

Un cuestionario es una técnica de recolección de datos cuantificables que adopta la forma de una serie de preguntas formuladas en un orden determinado. Está conformado típicamente por una mezcla de preguntas cerradas y abiertas.

Las respuestas podrán compararse con los datos históricos y comprender el cambio en las elecciones y experiencias de los encuestados. Un cuestionario (Cuestionario Social) es de tipo no estructurado, ya que se pretende recoger datos cualitativos. Por lo que el cuestionario tendrá una estructura básica que consta de 35 preguntas, pero nada que limite las respuestas de un encuestado

El Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis, consta de 100 preguntas cerradas, con opciones de “si” y “no”, brindando resultados meramente cuantitativos.

El Cuestionario de Dependencia Emocional consta de preguntas las cuales se evaluarán a través de una escala de Likert, siendo un total de 23 preguntas, donde hay un espacio para que puedan extender su respuesta, dándole un carácter mixto al cuestionario

3.5 Instrumentos de registro y medición.

El primer instrumento es en relación con la variable independiente que es los elementos individuales y sociales, abarcando los indicadores de los elementos individuales específicamente

Tabla 1. FICHA TÉCNICA DEL TEST. CREENCIAS IRRACIONALES DE ELLIS.	
Autor	Albert Ellis
Objetivo	Evaluar la presencia de creencias irracionales en las personas
Contexto de Aplicación	Ámbito clínico y terapéutico
Descripción	Prueba psicológica que consta de afirmaciones que el sujeto debe clasificar según su grado de acuerdo o desacuerdo
Procedimiento	El sujeto lee las afirmaciones y califica su grado de acuerdo o desacuerdo
Población	Personas adultas con malestar emocional
Duración	Aproximadamente 15 minutos
Material	Cuestionario impreso o en forma digital
Puntuación e Interpretación	Se puntúa según el grado de acuerdo o desacuerdo en cada afirmación y se interpreta en función de las creencias irracionales identificadas.
Fiabilidad y validez	Alta fiabilidad y validez

Normas	No existen normas específicas
Aplicaciones y ventajas	Ayuda a identificar las creencias irracionales que pueden estar cursando malestar emocional en una persona y permite trabajar en su modificación para mejorar su salud mental y emocional.
Limitaciones	No es una prueba diagnóstica y no sustituye el trabajo terapéutico individualizado.

El segundo instrumento siempre en relación con la variable independiente, específicamente los elementos sociales, se encuentra el CUESTIONARIO SOCIAL, creado por las investigadoras y asesora del estudio.

Ahora bien, entrando en el área de la variable dependiente tenemos el instrumento que medirá la dependencia emocional, detallando el cuestionario en la siguiente cuadro:

Tabla 2. FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL	
Autor	Lemos M. & Londoño, N. H.
Objetivo	Evaluar la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja.
Contexto de Aplicación	Ámbito clínico y terapéutico; Ámbito de investigación
Descripción	Prueba psicológica que consta de afirmaciones que el sujeto debe clasificar según la escala.
Procedimiento	El sujeto lee las afirmaciones y califica según el nivel de escala que mejor lo describa.
Población	Personas mayores de 18 años.
Duración	20 a 25 minutos.
Material	Cuestionario impreso o en forma digital
Puntuación e Interpretación	Los puntajes obtenidos se consideran según cada factor al que pertenecen, por tanto, solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada factor y anotar esa puntuación como puntaje directo (PD). Con el puntaje total se transforman con los baremos correspondientes.
Fiabilidad y validez	Alta fiabilidad y validez
Normas	No existen normas específicas
Aplicaciones y ventajas	Ayuda a identificar la dependencia emocional como constructo total y seis subescalas (miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión límite).
Limitaciones	No es una prueba diagnóstica y no sustituye el trabajo terapéutico individualizado.

Tabla 3. FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE FACTORES SOCIALES (autoría)	
Objetivo	Recolectar información de la significación y valoración que los individuos le dan s los estímulos externos y cuál es el nivel de influencia que estos tienen sobre las ideas del noviazgo.
Descripción	Prueba de carácter psicosocial que consta de 35 preguntas que el sujeto responderá según sus experiencias previas y su perspectiva de la realidad.

3.6 Matriz de Congruencia.

Tema	Enunciado	Objetivos	Variables	Indicadores	Instrumentos
Elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios de la Universidad Evangélica de El Salvador.	¿Cuáles son los elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios?	**Objetivo General:** Identificar los elementos individuales y sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en jóvenes universitarios que mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador.	**V.I** **Los elementos individuales y sociales del sujeto.**	**INDIVIDUALES** 1- Baja autoestima 2- Inseguridad 3- Angustia y ansiedad si no reciben atención. 4- Dificultad para la toma de decisiones. 5- Falta de autonomía. 6- Pensamientos irracionales. 7- Miedo a la soledad. 8- Tienen dificultades para expresar su desacuerdo con los demás. 9- Les preocupa y les atemoriza el hecho de tener que cuidar	Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis.

				de sí mismos. 10- Gestionar y manejar sus emociones **SOCIALES.** 1. Estilo parental de crianza (democrático, permisivo, negligente y autoritario) 2. Estereotipos sociales (mitos, tabús, entre otros) 3. Cultura (religión, traducción, creencias)	Cuestionario Social
		Objetivos Específicos: Determinar los elementos individuales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que	**V.D Dependencia emocional**	1. Negación de problema 2. Déficit de habilidades sociales 3. Desgaste emocional.	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) Datos generales en el cuestionario.

		mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador. Definir los elementos sociales que influyen en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantiene una relación de pareja de la Universidad Evangélica de El Salvador Desarrollar una propuesta de un manual para la psicoeducación sobre los casos de dependencia emocional en jóvenes universitarios que mantienen una relación de pareja.		4. Necesidad excesiva de aprobación 5. Desajustes afectivos	

3.7 Estrategia de Análisis

Codificación (códigos)	- Celos - Inseguridad - Necesidad de Aprobación - Dependencia emocional - Modelos familiares - Falta de afecto - Normas tradicionales - Idealización del amor - Estereotipos - Narrativas Culturales
Categorías	- Apego Ansioso: • Necesidad de Contacto • Miedo a la Separación • Inseguridad • Celos - Miedo a la Soledad • Dependencia emocional • Fracaso • Creencias Irracionales - Crianza Negligente: • Carencia de límites • Modelos Familiares • Falta de afecto - Esquemas Sociales: • Normas Tradicionales • Estereotipos • Narrativas Culturales • Idealización del Amor
Sub-Categorías	- Necesidad Excesiva de Reafirmación. - Aferrarse a relaciones disfuncionales por temor a las

	consecuencias. - Necesidad extrema de apoyo emocional en sus relaciones. - Buscando identidad y felicidad en otra persona constantemente.
Identificación de Patrones	El constante deseo de complacer a los demás, al mismo tiempo buscar la aprobación y afecto de los demás es una característica común de personas que han desarrollado una dependencia emocional, ya sea hacia su pareja o en otras relaciones interpersonales.
Construcción de Teorías o Conclusiones	La alta prevalencia de la excesiva búsqueda de aprobación y afecto de parte de la pareja o relación están estrechamente ligados al perfil de una persona dependiente emocional.

3.8 Análisis de la Información

Debido a que el enfoque de la investigación es de carácter mixto, el análisis por utilizar será el cualitativo, específicamente en la recolección de datos del instrumento Cuestionario Social, debido a que son preguntas abiertas, donde los sujetos podrán extender su respuesta y explicar su situación de una manera más detallada; por el lado cuantitativo, los instrumentos de Creencias Irracionales de Ellis y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), las respuestas son en escala Likert, por lo tanto los resultados serán numéricos; sin embargo, el CDE, también contiene un espacio donde pueden extender la respuesta, dándole al cuestionario un enfoque mixto. De esta manera, los hallazgos tendrán una estructura

completa e integrada.

3.9 Presupuesto de la Investigación

Nº	RECURSO		CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
1	MATERIALES	Lapiceros	75	$0.25	$ 18.75
		Folders	75	$0.25	$ 18.75
		Fotocopias	100	$0.10	$ 10.00
		Impresiones	100	$0.15	$ 15.00
SUBTOTAL RUBRO A: $ 62.50					
2	TECNOLÓGICOS	USB	2	$6.00	$12.00
		Horas de Internet	150	$1.00	$150.00
SUBTOTAL RUBRO B: $162					

3	**TRANSPORTE**	**Combustible**	**7 meses**	**$105.00**	**$735**
SUBTOTAL RUBRO C: $735.00					
4	**ALIMENTACIÓN**	**Gastos alimenticios**	**7 meses**	**$2.00**	**$672**
5	**Gastos Adicionales**				**$200**
SUBTOTAL RUBRO: $872					
TOTAL: $1,831.50.					
La investigación será financiada por el equipo investigador por el monto señalado anteriormente.					

3.10 Cronograma

	Actividades/etapas	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo					Abril				Mayo				Junio					Julio				Agosto				Sept	
	Semanas													2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	--	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	---	27	28	29	30	31
	Trámites administrativos, formación de grupos y elaboración del perfil.																																											
	Etapa I. ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN O DE INNOVACIÓN.																																											
1	Capítulo I. Planteamiento del problema. En caso de Innovación, corresponde Capítulo I: Necesidad y estado actual de la Innovación. (Para ambos iniciar con búsqueda de antecedentes)																																											
2	Justificación, Objetivos e Hipótesis (esta última si fuera necesario). En Innovación: Necesidades o estado actual de la innovación. Propuesta de Innovación. Objetivos, justificación.																																											
	Capítulo II. Fundamentación Teórica.																																											
3	Capítulo III. Metodología de la Investigación **Para Innovación:** Diseño de propuesta y proceso de implementación. Capítulo III. Resultados esperados. Resultados de corto, mediano y largo plazo, plan de socialización de resultados.																																											

4	Cronograma de actividades y presupuesto																																									
5	Entrega de anteproyecto finalizado al CIC Facultad o a la coordinación de carrera																																									
6	Entrega, Revisión CE y presentación oral a CE																																									
7	Correcciones al anteproyecto (si hubiera)																																									

3.11 Estrategias de utilización de resultados.

Con los resultados de la investigación se espera impactar directamente a los jóvenes involucrados o que colaboraron con la aplicación de instrumentos, debido a que se pretende que esta población reconozca si su diario vivir y su relación de noviazgo están siendo víctimas de una dependencia emocional, que produce consecuencias negativas en su desarrollo como persona, llegando afectar hasta su área académica, social, familiar.

También, se quiere impactar a la población adulta joven en general, específicamente en la parte de concientización y sensibilización con respecto al tema en cuestión, ya que es una realidad que está afectando negativamente la vida de la persona que lo sufre y las personas involucradas directa e indirectamente, de manera que a mayor conocimiento, más empatía.

Finalmente, con los mismos resultados que se obtengan en el presente estudio se ha planteado preparar un taller psicopedagógico para los jóvenes estudiantes de la carrera de psicología universidad para que puedan tener una base de cómo o qué actividades hacer y el enfoque correspondiente; por otro lado quedará como un material de apoyo en la clínica psicológica de la Universidad Evangélica de El Salvador.

El taller se enfoca como una intervención para adicciones conductuales, integrando elementos de la Terapia Cognitivo-Conductual, de la Psicología Positiva y de Mindfulness. Se comenzarán prescribiendo pautas de control de estímulos para favorecer la abstinencia.

MÉTODO

Se expone a continuación, sesión a sesión, el taller diseñado para la dependencia emocional. Se proponen 5 días de 1 hora y media cada una. Se plantean sesiones semanales:

Día 1: Fomentar una autopercepción más positiva o autoaceptación.

Se considera en el presente trabajo que el aumento en el nivel de autoestima del paciente debe ser una de las primeras dimensiones a abordar. Cuando la persona logre una valoración más positiva de sí misma, será más consciente de que sus opiniones, sentimientos y derechos son importantes.

Fomentar una autopercepción más positiva o autoaceptación. Para lograr este objetivo, se empezará a focalizar la atención sobre los puntos fuertes del paciente en distintas áreas. Se le pide que identifique aquellos aspectos de sí mismo que le resultan positivos, ya sean de su aspecto físico, de la forma de relacionarse con los demás, de su personalidad, de su rendimiento académico o laboral, de su funcionamiento cognitivo (nivel de creatividad, intuición, capacidad de aprendizaje, etc.) de su sexualidad o acerca de sus habilidades, talentos o destrezas.

Para esta fase del trabajo con la autoestima se sugiere el trabajo con actividades, como:

- **El árbol de logros:** Inicialmente se realiza una lista de los valores positivos que la paciente tiene, luego se procede a la elaboración de una segunda lista de todos los

logros que se han conseguido a lo largo de la vida. Seguidamente se dibuja el "árbol de los logros". En cada una de las raíces debe ir colocando los valores positivos; en los frutos iremos colocando de la misma manera los logros. Establecer los logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Una vez acabado, se reflexiona sobre él.

- **Vivir con propósito:**

  Metas: Contestar el siguiente cuestionario:

  a) ¿En qué quiero que consista mi vida?

  b) ¿Qué quiero lograr?

  c) ¿Qué quiero en mis relaciones personales?

  d) ¿Cuáles son mis metas en mi relación con mi familia y mis amigos?

  e) ¿Están mis metas enfocadas con claridad o son vagas y poco definibles?

  Recursos y debilidades.

  a) Buscar al menos una meta en cada área. Consigo mismo(a), con la pareja, con la familia, con el trabajo, con los amigos.

  b) Escribir una lista de cinco recursos, cualidades o fuerzas que sirvan para cumplir las metas.

  c) Otra lista de cinco debilidades o deficiencias que son obstáculos para llevar

a cabo las metas.

d) Una lista más de cinco pasos por hacer para cumplir las metas.

e) Hacer por escrito un pequeño contrato en el que la paciente se compromete a cumplir las metas que cree poder cumplir.

Día 2: Aumentar el nivel de autoestima - reestructuración cognitiva

La toma de conciencia favorecerá el aprendizaje posterior de conductas asertivas. Se proponen las siguientes fases en el trabajo para el aumento de la autoestima, basadas en el modelo de intervención diseñado por Mora y Raich (2005):

1) Identificación de los pensamientos automáticos negativos
2) Corrección de los pensamientos automáticos mediante debate
3) Elaboración de un pensamiento alternativo más adaptativo
4) Fomento de una autopercepción más positiva o autoaceptación
5) Planificación de actividades agradables
6) Identificación de creencias profundas
7) Corrección de las creencias profundas mediante debate
8) Elaboración de creencias profundas alternativas más adaptativas

Día 3: Fomentar la autonomía del paciente

Según Piaget (1968), “la autonomía es un procedimiento de educación social”.

De esta manera la autonomía como la capacidad de desarrollar de manera independiente la valoración por sí mismo, la toma de decisiones, el sentido de responsabilidad, etc. como resultado de un largo proceso de desarrollo individual.

Para fomentar su autonomía en situaciones futuras, se trabajará en esta sesión el entrenamiento en solución de problemas propuesto por D'Zurilla y Goldfried (1971). Para los autores, los pacientes dependientes serían uno de los tipos de pacientes que más se beneficiarían de este entrenamiento. Un paciente dependiente tendría dificultades para resolver problemas por su cuenta.

De esta forma, en el taller se implementar 5 etapas de entrenamiento:

1) Orientación hacia el problema: hay que aclarar al paciente que, un problema, por definición, es algo que tiene solución; si no, no es un problema.

2) Definición y formulación: Es necesario definir de forma operativa el problema, e identificar y definir todos sus elementos. El tener claros los distintos elementos del problema ayuda a discernir qué es lo trascendente del mismo, y qué es lo irrelevante.

3) Generación de soluciones alternativas: en esta fase, se trata de generar el mayor número posible de soluciones que pueden aplicarse al problema. Tienen que ser muchas y variadas.

4) Toma de decisiones: para esta etapa, se deben valorar todas las alternativas una a una. Para facilitar el posterior descarte de alternativas, se puede establecer un sistema de puntuaciones según la eficacia percibida para dicha solución, según su viabilidad, etc.

5) Llevar a cabo el plan de acción y verificar el resultado: el paciente debe aplicar el plan elaborado en la fase anterior y comprobar su eficacia.

Día 4: Aumentar la tolerancia a la soledad y a los sentimientos negativos

En este componente se identifica el miedo irracional que presentan el dependiente a estar solo, a no tener pareja o de sentir que no es amado, ya que necesitan constantemente su compañía para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador que debe ser evitado a toda costa (Lemos y Londoño, 2006).

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentará y evidenciará la relación con los resultados obtenidos por medio de las pruebas (cuestionarios y test) que se aplicaron como método de recolección de información, con las bases teóricas colocadas en el capítulo dos. Los resultados, por ser una investigación de carácter mixto, serán tabulados, presentados en gráficas pastel, que a su vez tendrán sus análisis descriptivos.

4.1 Análisis Descriptivo

4.1.1 Descripción de la muestra

La población abarca ambos sexos, hombre y mujer, en un rango de edad de los 20 a los 30, los cuales están cursando cuarto o quinto año de la universidad, de las carreras de Licenciatura en Psicología, Licenciatura y Profesorado en Educación Inicial, y Licenciatura en Traducción. Se tomará como mayor relevancia a las personas que mantienen una relación de noviazgo; sin embargo, no se hará a un lado a aquellas personas que anteriormente tuvieron una pareja romántica.

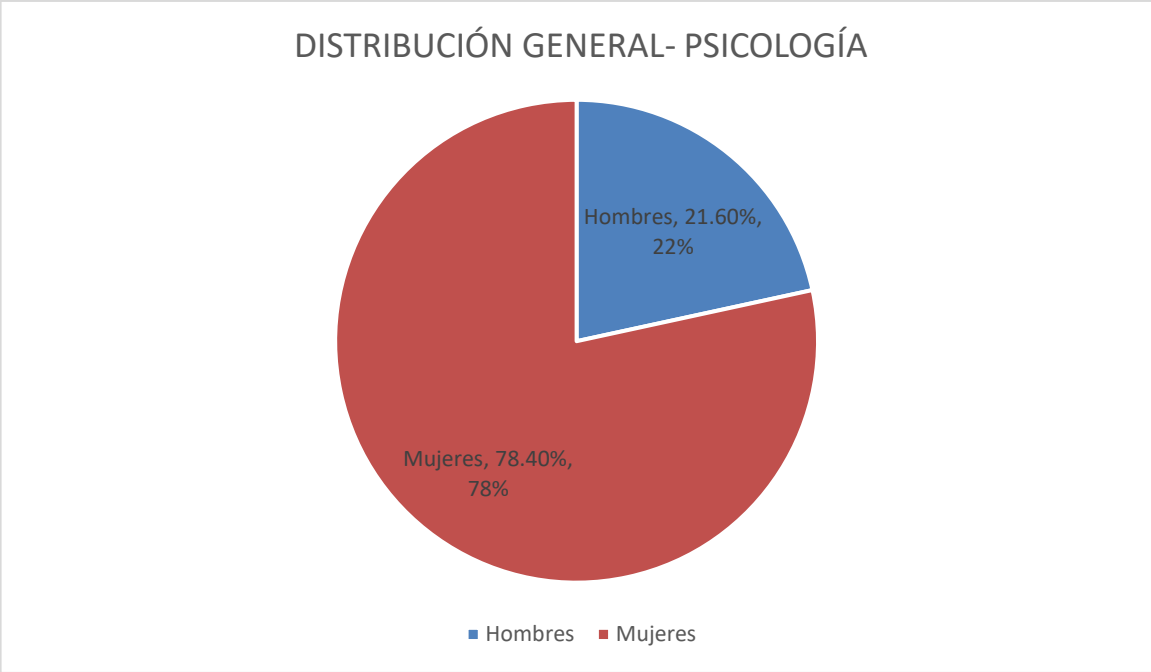
4.1.2 Análisis estadístico

4.1.2.1 Estadísticas de la Licenciatura en Psicología

Tabla 1.
Distribución general- Psicología

MUJERES	HOMBRES
29	8

Gráfica 1. *Distribución General Psicología*

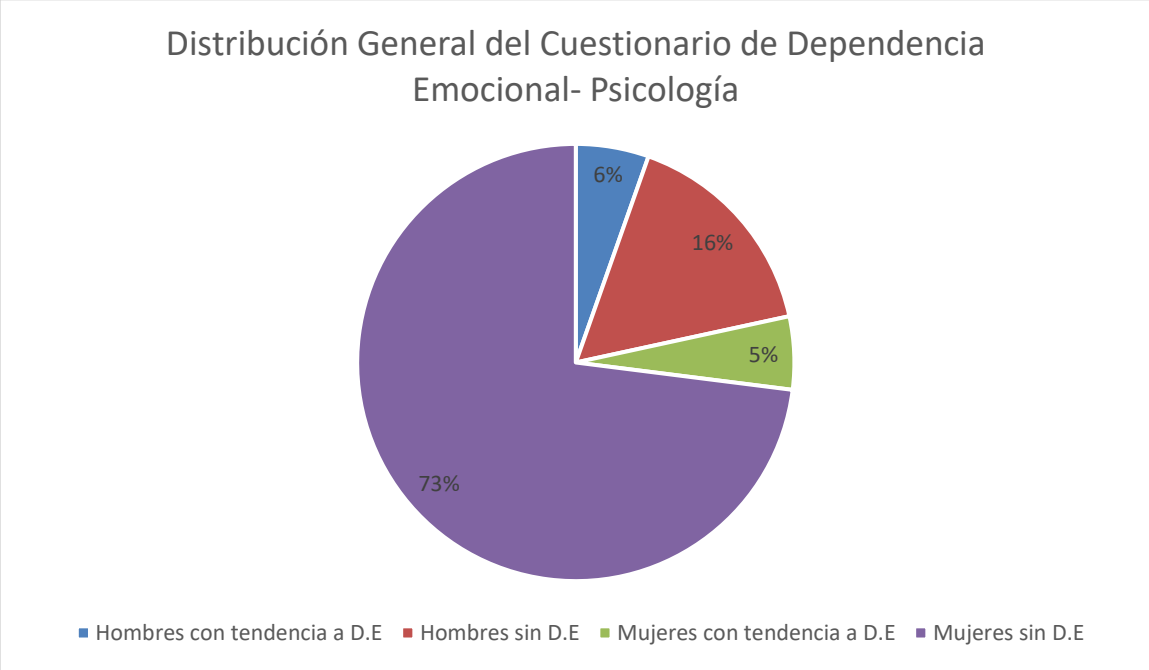


La gráfica presenta que dentro de la carrera de Licenciatura en Psicología, existen una población de 29 mujeres y de 8 hombres en total; el género con más densidad es el femenino, logrando un porcentaje extremadamente superior que el género masculino, siendo el 78.40% sobre el 21.60% respectivamente. Esto puede ser causa de que las mujeres tienen mayor capacidad de relacionar hechos y emociones, por lo tanto son locuaces y capaces de traducir en palabras los pensamientos y sentimientos de los pacientes.

Tabla 2**.**
Puntuación total del Cuestionario de Dependencia Emocional- Psicología

Respuesta	**Mujeres**	**Hombres**
Si	2	2
No	27	6
Total	**29**	**8**

Gráfica 2. *Distribución del Cuestionario de Dependencia Emocional por género- Psicología*



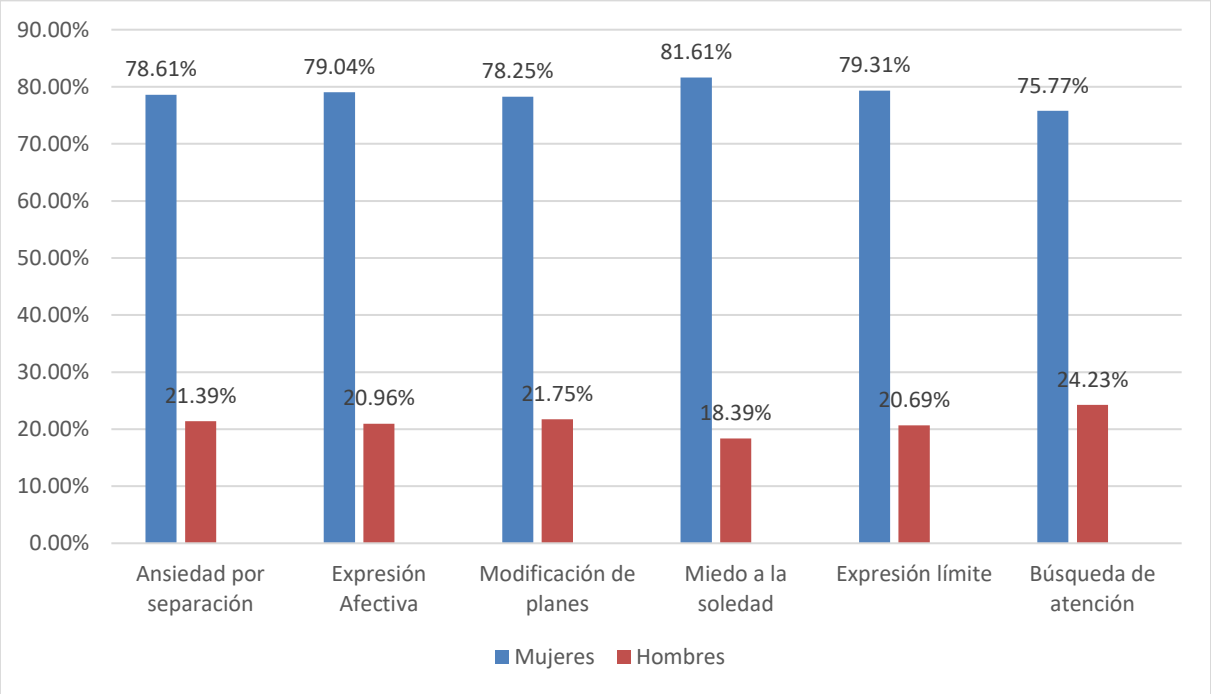
Esta gráfica muestra que dentro del 100% de los estudiantes de psicología de cuarto año, lo conforman el 73% que representan a las mujeres que no muestran una posible tendencia a producir una dependencia emocional hacia su pareja, mientras que su contraparte indica que un 5% de mujeres están en riesgo de desarrollar una tendencia o una dependencia emocional total hacia su pareja. Mientras que el porcentaje de hombres que no presentan un riesgo de evolucionar a una dependencia emocional o una tendencia a es de un 16%, mientras que el 6% puede ser más vulnerable a poder desarrollarla.

Tabla 3.

Distribución por género de la sintomatología de la Dependencia Emocional- Psicología

	Mujeres	**Hombres**
Ansiedad por separación	540	147
Expresión afectiva	362	96
Modificación de planes	241	67
Miedo a la soledad	142	32
Expresión límite	115	30
Búsqueda de atención	147	47

Gráfico 4. *Puntuación total de la sintomatología por género- psicología*

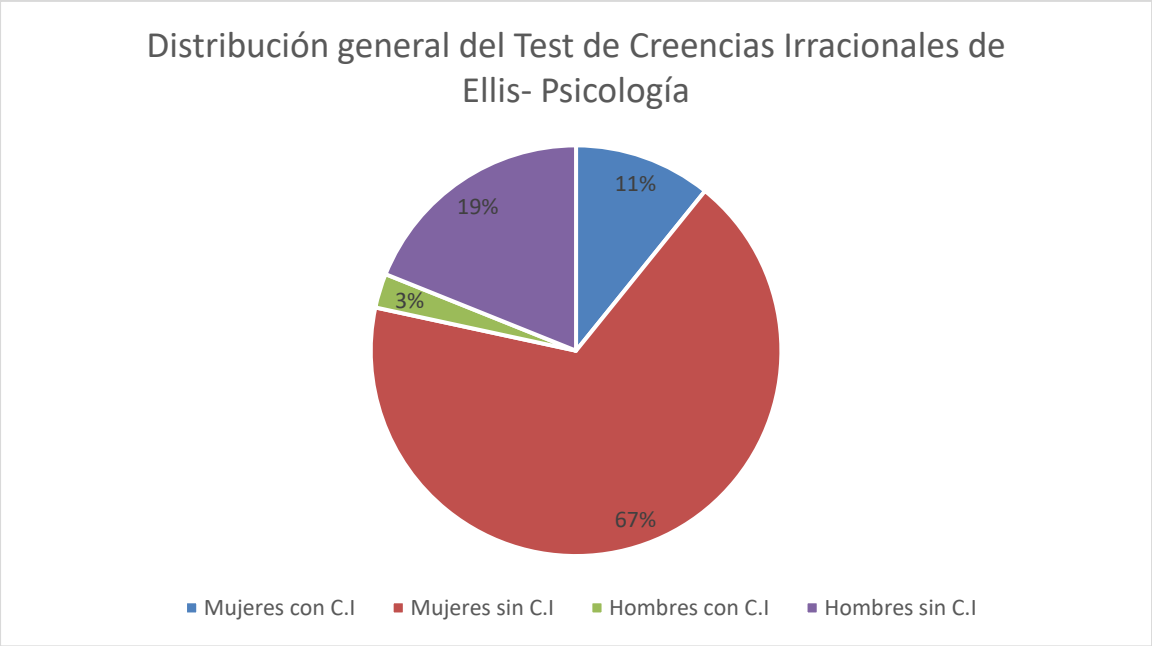


La gráfica nos muestra como el género femenino predomina en cada una de las sintomatologías, resaltando el factor de Miedo a la Soledad por parte del género femenino con un 81.61%; mientras que el factor de Búsqueda de Atención resalta en el género masculino con un 24.23%; sin embargo, podemos ver cómo los hombres de este grupo tienen una menor tendencia a generar una dependencia emocional.

Tabla 4.
Puntuación total del test de Creencias Irracionales de Ellis- Psicología

Respuesta	Mujeres	Hombres
Si	4	1
No	25	7
Total	**29**	**8**

Gráfica 5. *Distribución de creencias irracionales por género- Psicología*



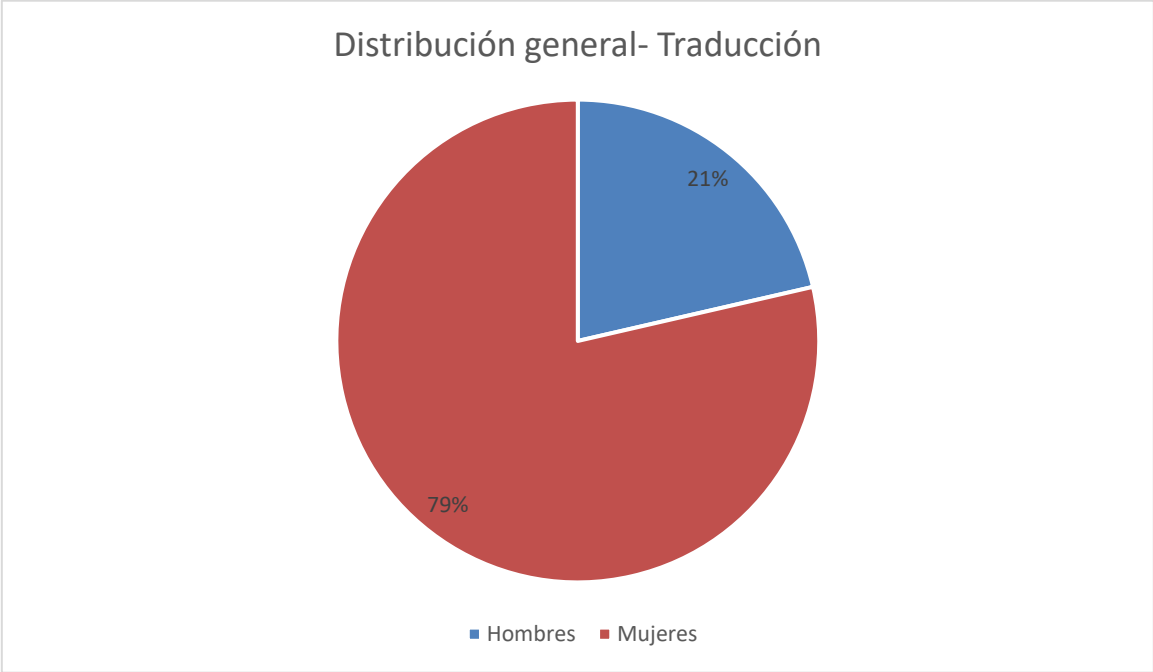
El gráfico muestra que del 100% de la población general de cuarto año de psicología, el 11% representa a los hombres que no tienen creencias irracionales arraigadas que puedan interferir o perjudicar con conceptos o juicios hacia personas o situaciones, mientras que el 3% representa a la población de hombres que tienen creencias irracionales arraigadas en su sistema de creencias. Por otro lado, se ve un 67% de mujeres que no presentan creencias irracionales contra un 19% de mujeres que si poseen creencias irracionales. Se puede apreciar que, en total, se evidencia a 5 estudiantes de 37 que desarrollaron creencias irracionales a partir de sucesos o patrones de crianza anteriores.

4.1.2.2 Estadísticas de la Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés

Tabla 5.
Distribución general- Traducción

MUJERES	HOMBRES
11	3

Gráfica 6. *Distribución general- Traducción.*

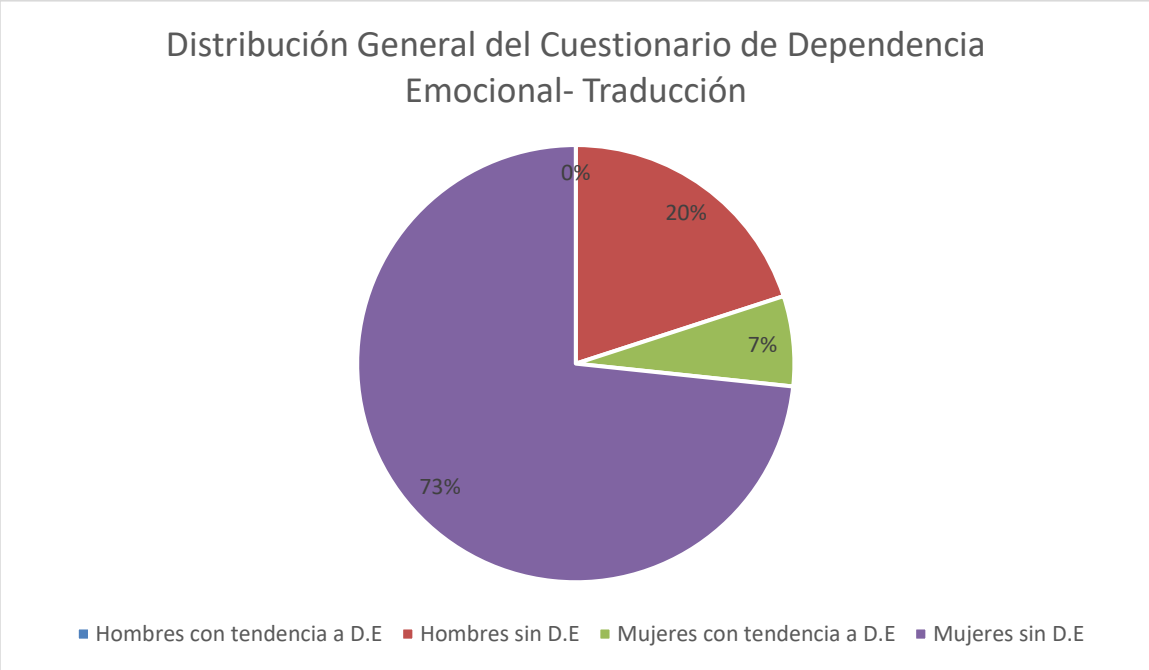


La gráfica presenta nos describe que dentro de la carrera de Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés, en cuarto año, existe una población total de catorce estudiantes, que es el 100%. Por lo tanto, las mujeres estudiantes son once en total, lo cual es el 79%, mientras que los hombres estudiantes son tres, lo cual representa el 21%. Esto puede indicar que el género femenino tenga cierto nivel de inclinación por esta carrera al estar involucrada indirectamente con la educación; también porque actualmente, el campo laboral da la opción de poder manejar su tiempo entre el hogar y el trabajo.

Tabla 6.
Puntuación exacta por género del Cuestionario de Dependencia Emocional- Traducción

Respuesta	Mujeres	Hombres
Si	1	0
No	10	3
Total	**11**	**3**

Gráfica 7*. Distribución general del Cuestionario de Dependencia Emocional- Traducción*



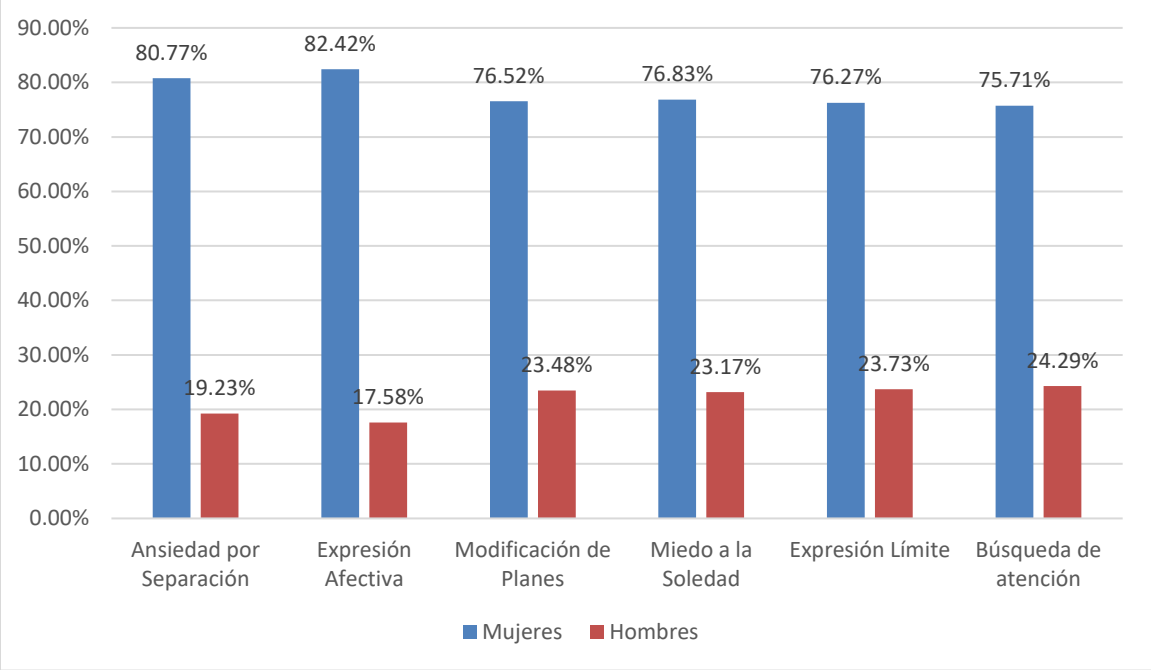
Según la gráfica, podemos apreciar como diez mujeres de cuarto año de la licenciatura de Traducción, representadas por el 73%, no poseen una tendencia a desarrollar una dependencia emocional hacia su pareja; mietras que, una mujer del mismo año y carrera, representada por el 7% tiene la posibilidad de desarrollar una total dependencia emocionalo una tendencia. La contraparte masculina muestra a tres hombres, que son el total, representado por el 20%, no han presentado ningún indicio o inclincación a desarrollar una dependencia emocional hacia su pareja. De esta manera, se refleja el 100%.

Tabla 7.

Distribución por género de la sintomatología de la Dependencia Emocional- Traducción.

	Mujeres	Hombres
Ansiedad por separación	150	40
Expresión afectiva	168	32
Modificación de planes	88	27
Miedo a la soledad	63	19
Expresión límite	45	14
Búsqueda de atención	53	17

Gráfica 8. *Puntuación total por género de la sintomatología- Traducción*



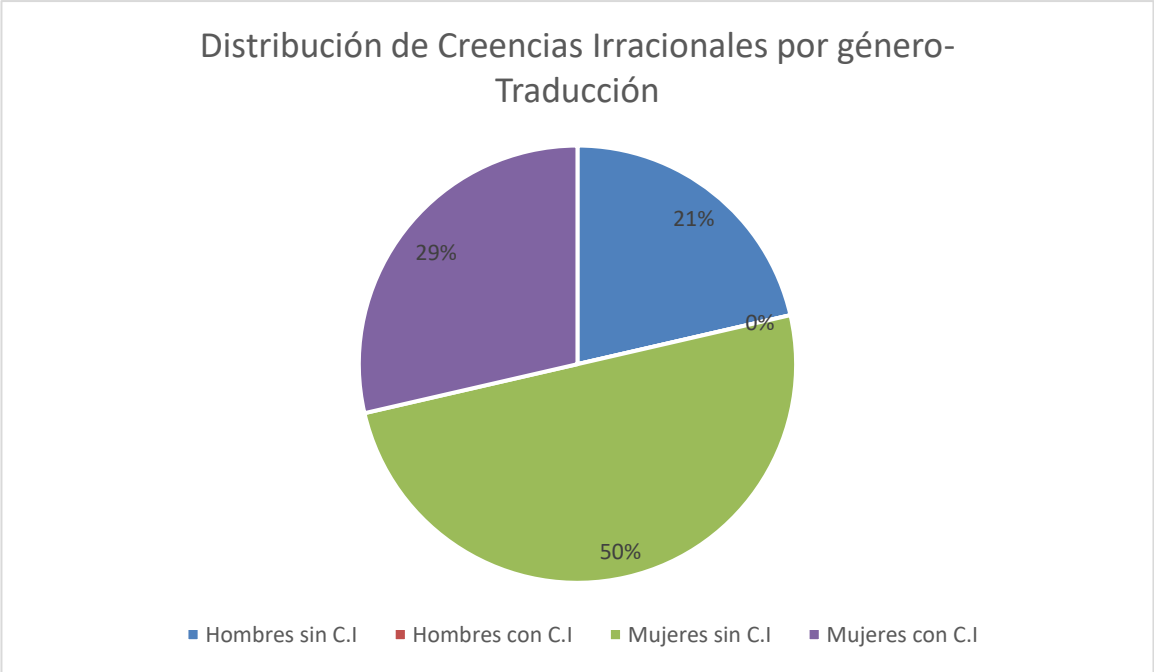
Nuevamente, la gráfica muestra como el género femenio predomina en las puntuaciones generales, debido a que es ligeramente más densa que la población masculina. Pero se puede apreciar que en esta carrera, la sintomatología con más porcentaje por parte de la población femenina es la de la Expresión Afectiva con el 82.42%; mientras que de la población masculina es la misma que la de psicología, Búsqueda de Atención con el 24.29%.

Tabla 8.

Puntuación exacta por género del Test de Creencias Irracionales de Ellis- Traducción

Respuesta	Mujeres	Hombres
Si	4	0
No	7	3
Total	**11**	**3**

***Gráfica 9**. Distribución general del Test de Creencias Irracionales de Ellis- Traducción*



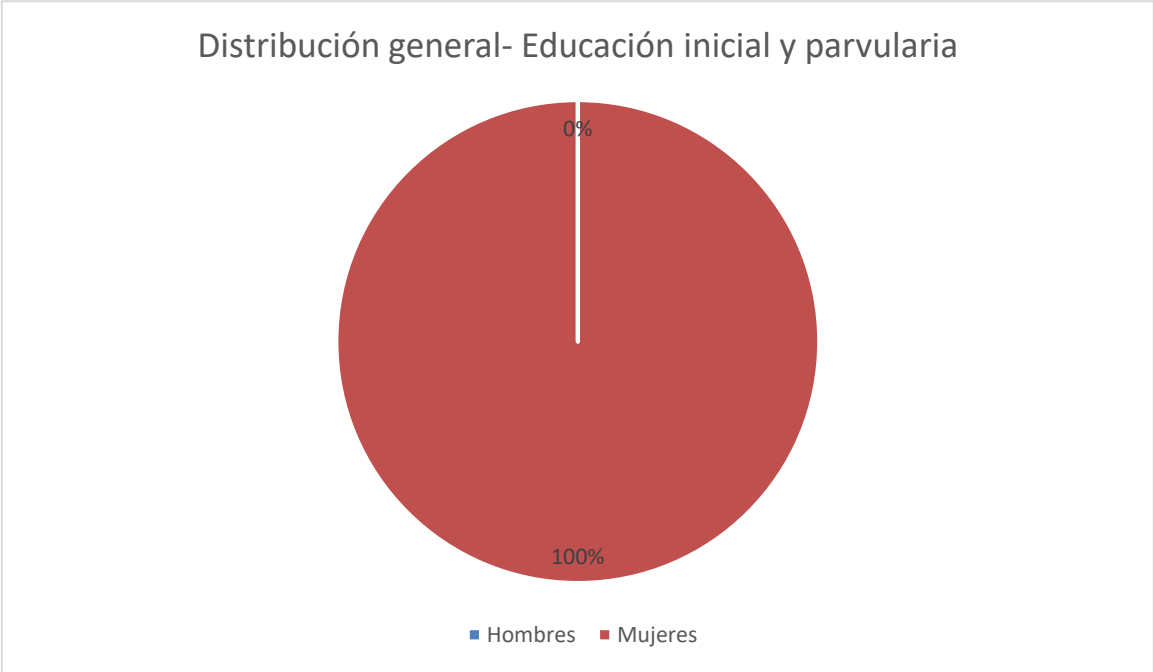
La gráfica nos presenta los diferentes porcentajes de las creencias irracionales de mujeres y hombres en la carrera de Traducción, donde el 50% coincide con las siete mujeres que no presentan un sistema de creencias perturbado por lo irracional, mientras que el 29% pertenece a las cuatro mujeres que muestran inclinaciones hacia cierto tipo de creencias irracionales que llegan a perjudicar su perspectiva de las personas y situaciones; la parte masculina tiene el 21% representando a los tres hombres, que es la población total, que no muestran afectaciones en su sistema de creencias.

4.1.2.3 Estadísticas de la carrera Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial y Parvularia

Tabla 9.
Distribución general- Educación Inicial y Parvularia

MUJERES	HOMBRES
17	0

Gráfica 10. *Distribución general- Educación Inicial y Parvularia*

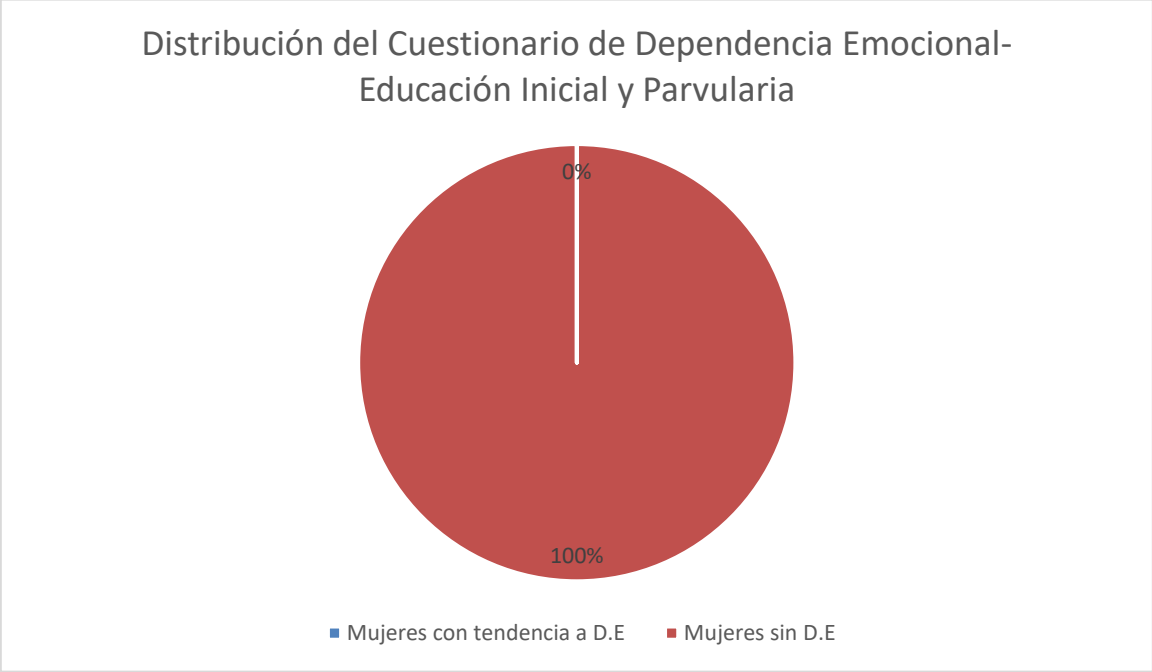


La gráfica claramente muestra que la población total de la carrera de Profesorado y Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia es de diecisiete mujeres, por lo tanto representan el 100%. No hay participación masculina en esta carrera, y esto podría ser debido a que mayormente, la profesión y vocación para enseñar es más natural en mujeres, ya sea por el instinto materno y la empatía que este produce.

Tabla 10.
Distribución general del Cuestionario de Dependencia Emocional- Educación Inicial y Parvularia.

Respuesta	Mujeres
Si	0
No	17
Total	**17**

Gráfica 11. *Distribución general del Cuestionario de Dependencia Emocional- Educación Inicial y Parvularia*



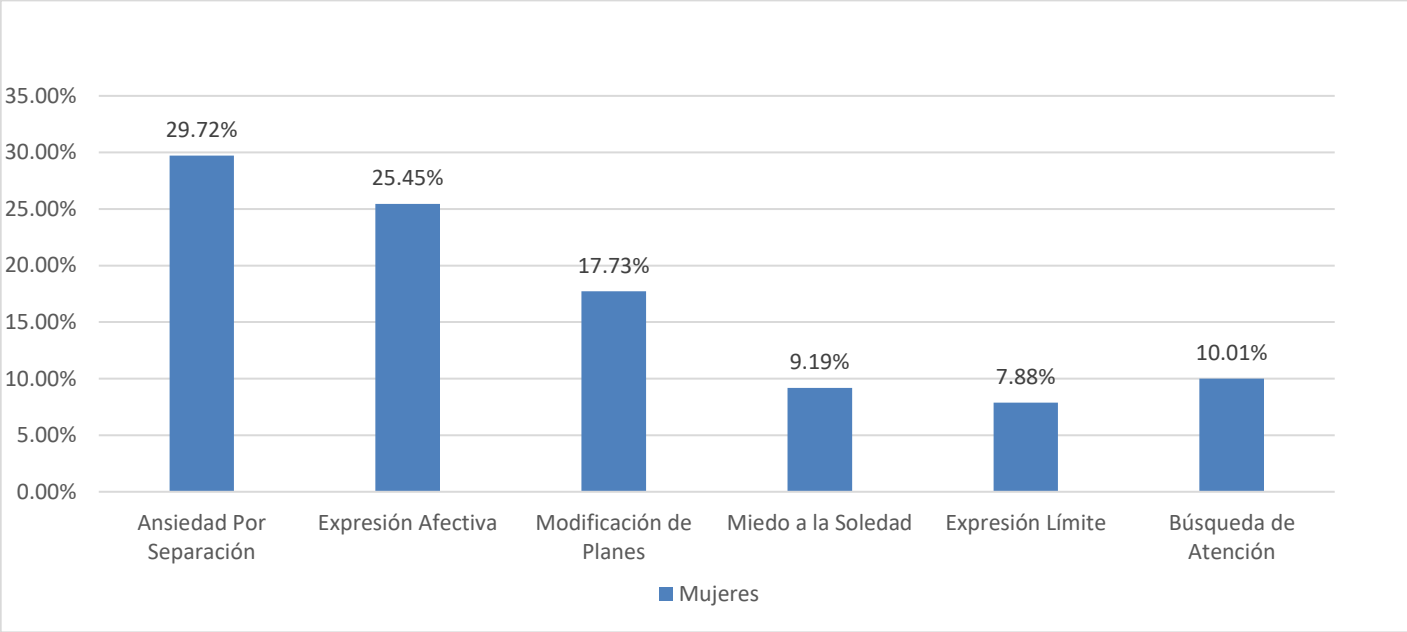
Se puede apreciar cómo el 100% de las mujeres estudiantes de Educación Inicial y Parvularia no poseen tendencias a desarrollar una dependencia emocional hacia su pareja.

Tabla 11.

Distribución por género de la sintomatología de la Dependencia Emocional-Traducción.

Sintomatología	Mujeres
Ansiedad por separación	181
Expresión afectiva	155
Modificación de planes	108
Miedo a la soledad	56
Expresión límite	48
Búsqueda de atención	61

Gráfica 12. *Puntuación total de la sintomatología- Educación Inicial y Parvularia*



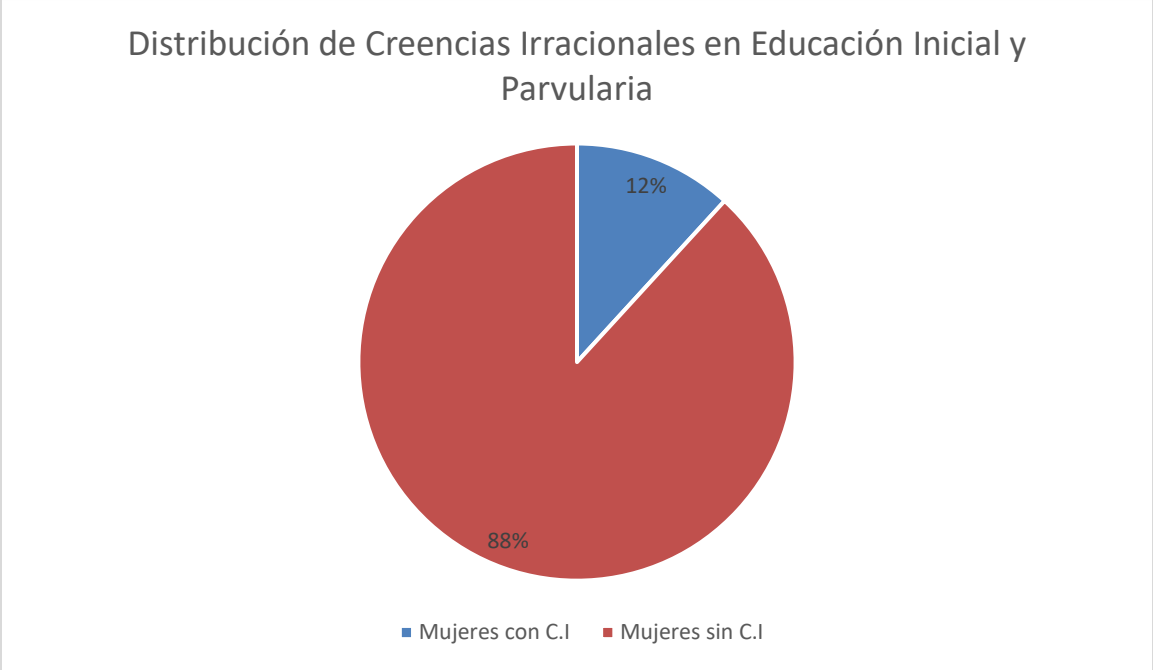
Se concluye que del 100%, el 29.72% le pertenece a la sintomatología de Ansiedad por Separación, el 25.45% a la Expresión Afectiva, el 17.73% a la Modificación de Planes, el 9.19% al Miedo a la Soledad, el 7.88% a la Expresión Límite y por último el 10.01% le corresponde a la Búsqueda de Atención. Los porcentajes corresponden a mujeres, por lo tanto, se observa una tendencia a que las mujeres sufran más de una Ansiedad por separación, por motivos varios.

Tabla 12.

Puntuación general del Test de Creencias Irracionales de Ellis- Educación Inicial y Parvularia.

Respuesta	Mujeres
Si	2
No	15
Total	**17**

Gráfica 13. *Distribución general del Test de Creencias Irracionales de Ellis- Educación Inicial y Parvularia.*

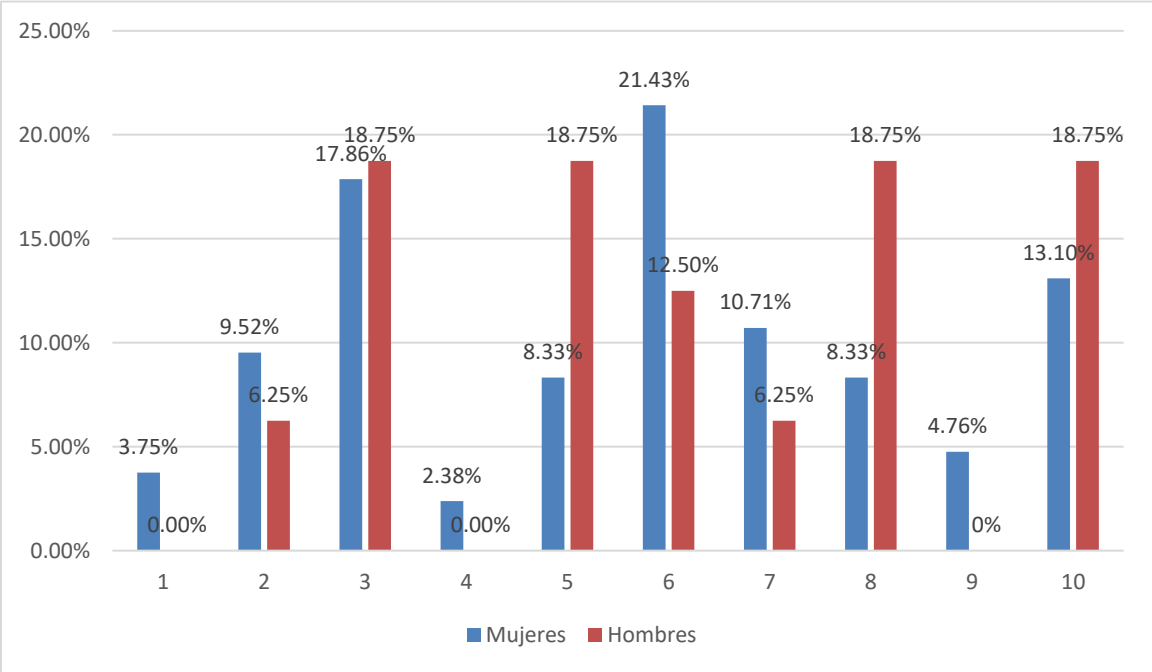


En la gráfica se nos presenta que el 12% que representa a las dos mujeres estudiantes de la carrera de Educación, han desarrollado ciertas creencias irracionales con respecto al modo de entender a las personas y situaciones. Sin embargo, el 88% el cual representan a las 15 a las mujeres estudiantes de esta carrera que no han creado un sistema de creencias irracionales.

Tabla 13.
Puntuación general de respuestas del Test de Creencias Irracionales de Ellis (todas las carreras)

Creencias Irracionales	Mujeres	Hombres
"Necesario y absoluto el cariño y la aprobación de sus semejantes"	3	0
"Ser casi perfecto en todo lo que hago"	8	1
"Ciertas personas son malas, viles, perversas, y deberían ser castigadas"	15	3
"Es horrible cuando las cosas no van como uno quiere"	2	0
"Los acontecimientos exteriores son la causa de la desgracia de la humanidad"	7	3
"Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida"	18	2
"Es más fácil evitar los problemas que hacerles frente"	9	1
"Se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo"	7	3
"El pasado tiene gran influencia en la determinación de mi presente"	4	0
"La felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio"	11	3

Gráfica 14. *Puntuación general de respuestas del Test de Creencias Irracionales de Ellis (todas las carreras)*



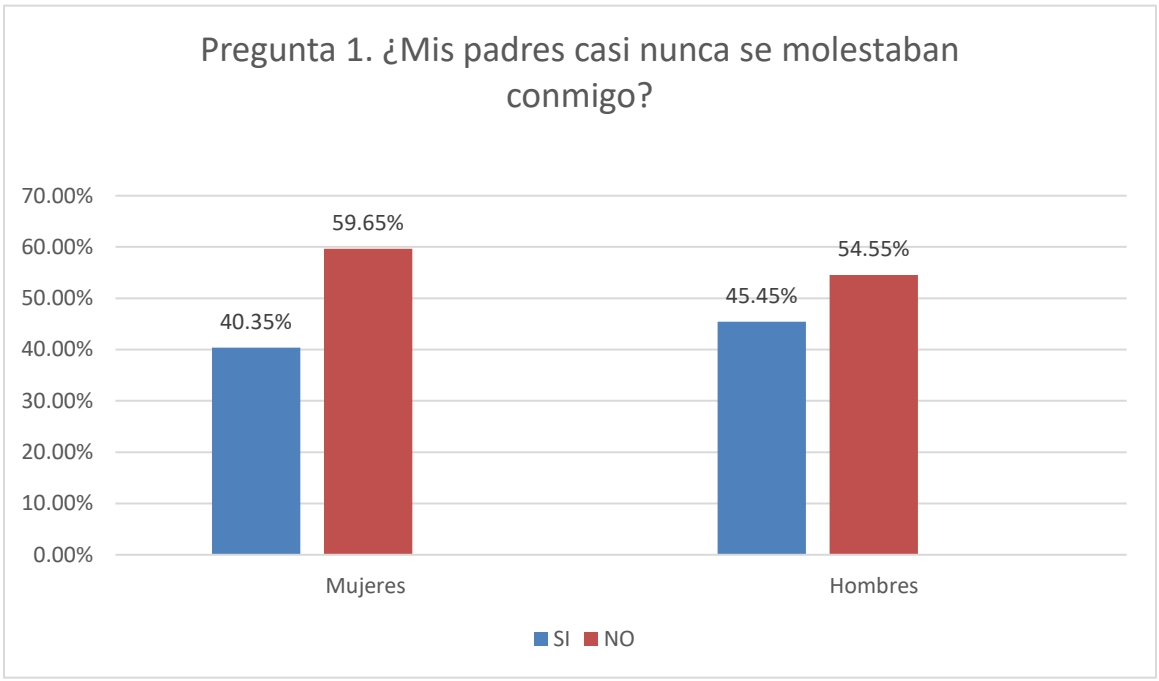
En la gráfica presenta se puede observar que la creencia irracional con más relevancia del género femenino es la número 6, que se denomina “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida” con un 21.43%; mientras que el género masculino calificó como la idea irracional más repetitiva para ellas es la número 3,8 y 10 con el mismo valor de 18.75%, estas son: “Ciertas personas son malas, viles, perversas, y deberían ser castigadas”, “Se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo”, y “La felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio”.

4.1.2.4 Estadísticas del Cuestionario de Factores Sociales General (todas las carreras)

Tabla 14.
Puntuación general de ¿Mis padres casi nunca se molestaban conmigo?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	23	5
NO	34	6
TOTAL	57	11

Gráfica 15. *Pregunta 1*

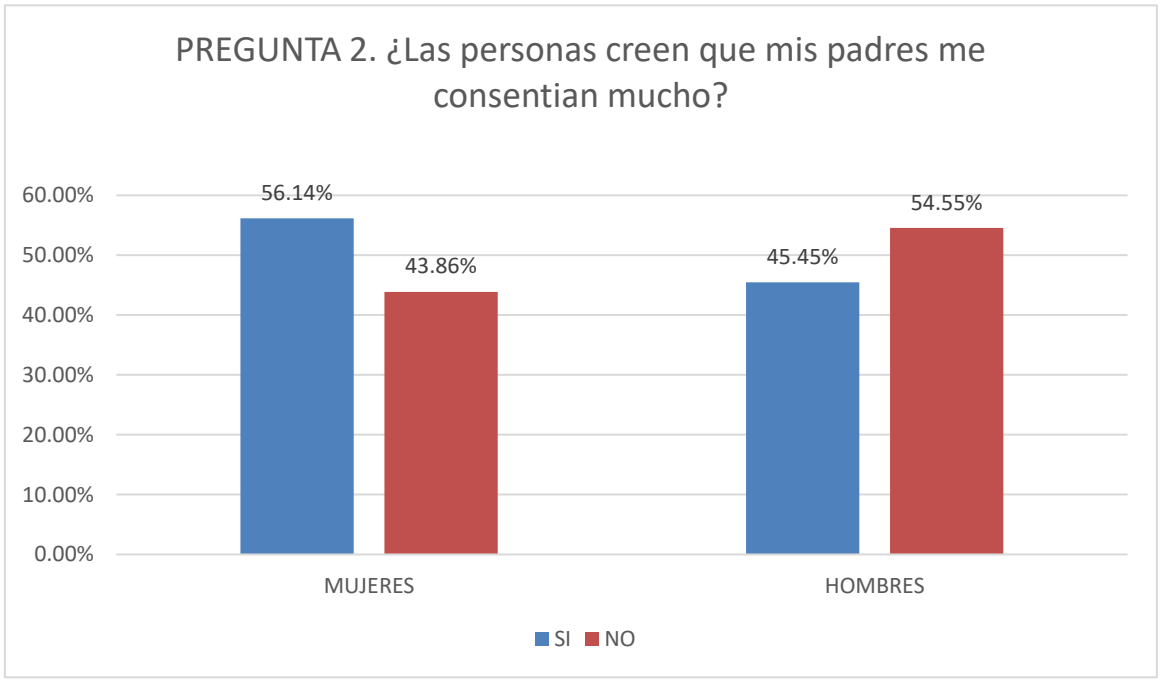


En la gráfica se puede apreciar que el 40.35% representan a las mujeres que consideran que sus padres NO se molestaban con ellas, mientras que el 59.65% son las mujeres que representan la población que SÍ consideran que sus padres se molestaban con ellas. El 45.45% corresponde a los hombres que afirman que sus padres SÍ se molestaban con ellos, mientras que el 54.55% detallan a los hombres que NO consideran que sus padres se comportaran de ese modo con ellos.

Tabla 15.
Puntuación general de ¿Las personas creen que mis padres me consienten mucho?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	32	5
NO	25	6
TOTAL	57	11

***Gráfica 16**. Pregunta 2*



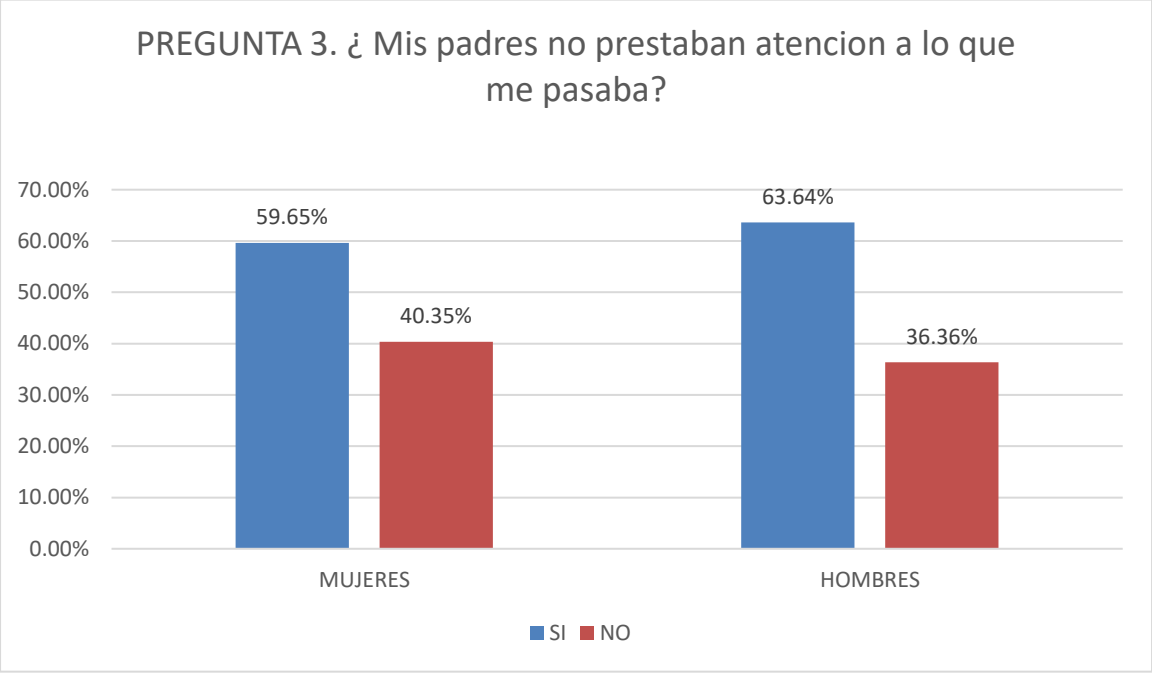
En la gráfica se puede observar lo siguiente, el 56.14% de las mujeres entrevistadas de dichas carreras contestaron SI, mientras que el 43.86% dijeron que NO; Así mismo el 45.45% de la población masculina seleccionaron la respuesta SI y el 54.55% contestador que NO. Lo que se puede ver según los datos estadísticos es que el mayor porcentaje que creen que los padres consienten muchos son mujeres.

Tabla 16.

Puntuación general de ¿Mis padres no prestaban atención a lo que me pasaba?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	34	7
NO	23	4
TOTAL	57	11

Gráfica 17. *Pregunta 3*



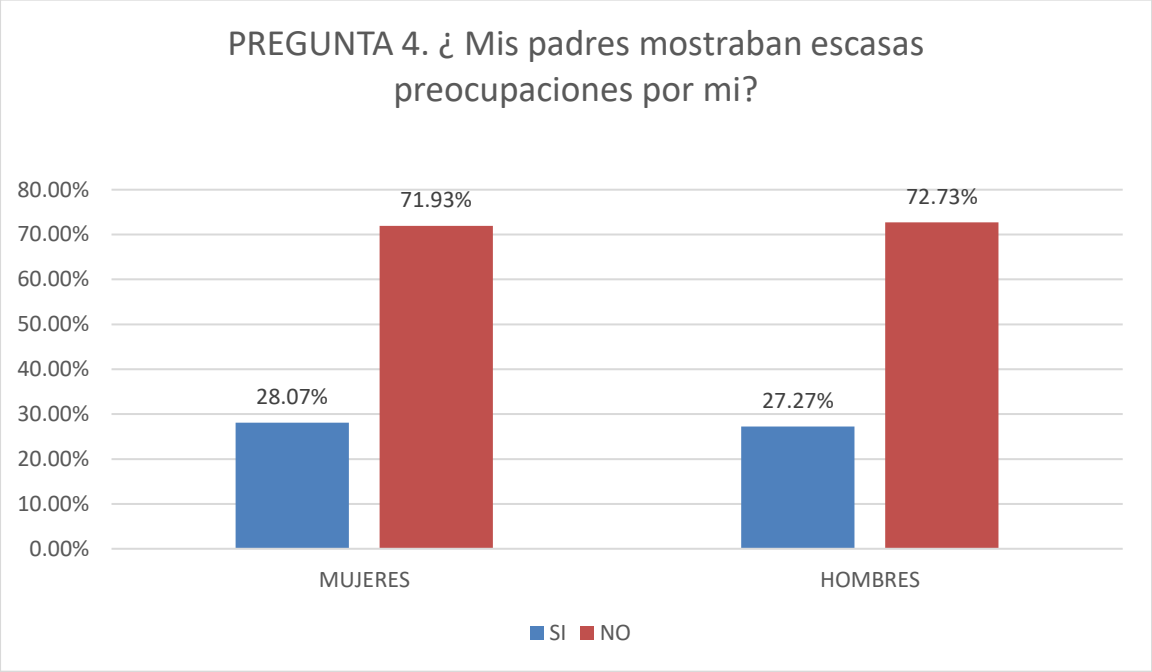
Según lo que se puede observar en las estadísticas de la gráfica el 59.65% del género femenino dijeron que SI, como el 40.35% contestaron que NO, de igual manera del género masculino el 63.64% afirmaron que SI y el 36.36% alejaron que NO. Es decir que la mayoría de las personas entrevistadas han sido tratadas de una manera adecuada.

Tabla 17

Puntuación general de ¿Mis padres mostraban escasas preocupaciones por mí?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	16	3
NO	41	8
TOTAL	57	11

***Gráfica 18**. Pregunta 4*

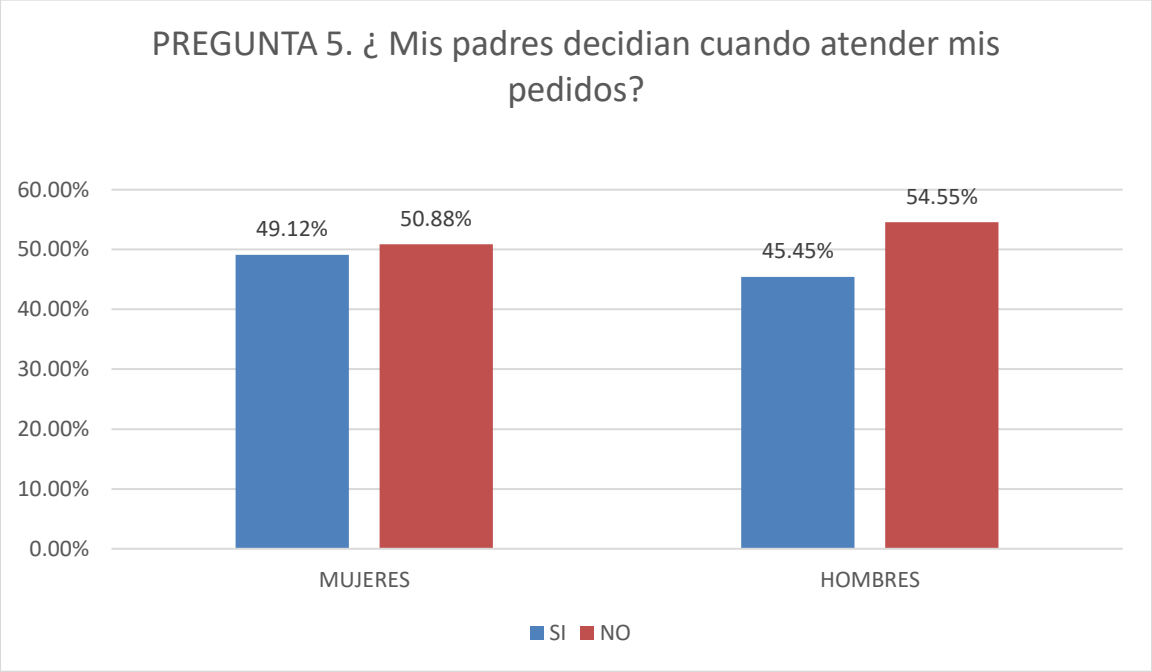


Desde la perspectiva de la grafica planteada el 28.07% de las personas femeninas contestaron que SI, mientras tanto el 71.93% dijieron que NO, asi mismo dentro de la poblacion masculina el 27.27% de los chicos entrevistados dijieron que SI, por lo que el 72.73% alejaron que No; es decir se logra a obervar que dentro de la pablacion masculina los padres demostraban escasas preocupaciones por ellos.

Tabla 18.
Puntuación general de ¿Mis padres deidían cuando atender mis pedidos?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	28	5
NO	29	6
TOTAL	57	11

***Gráfica 19**. Pregunta 5*

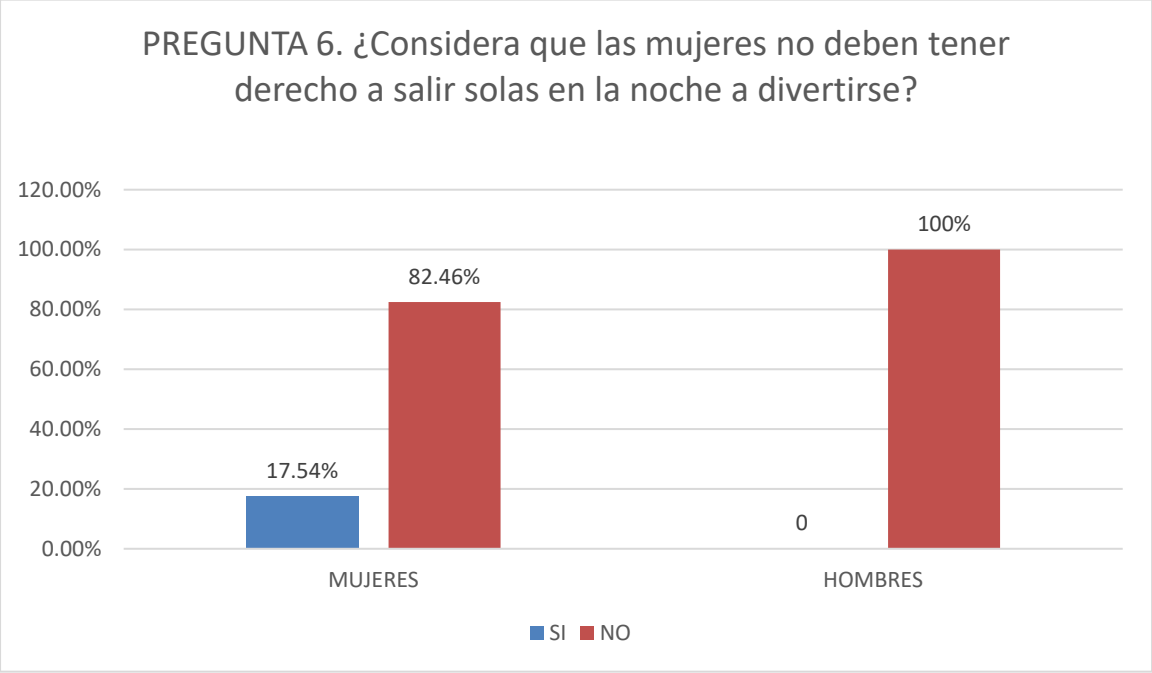


Según los datos planteados en la gráfica se puede apreciar que el 49.12% de las mujeres entrevistadas mencionaron que SI, entretanto el 50.88% seleccionaron que NO, además el 45.45% del género masculino opinan que SI, como el 54.55% optaron por NO. Como se puede observar entre el género femenino y masculino, es un mínimo de diferencia por lo que se puede decir que entre ambos sexos los padres decidían atender cualquiera mandado por ellos.

Tabla 19.
Puntuación general de ¿Considera que las mujeres no deben tener derecho a salir solas en la noche a divertirse?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	10	0
NO	47	11
TOTAL	57	11

Gráfica 20. *Pregunta 6*



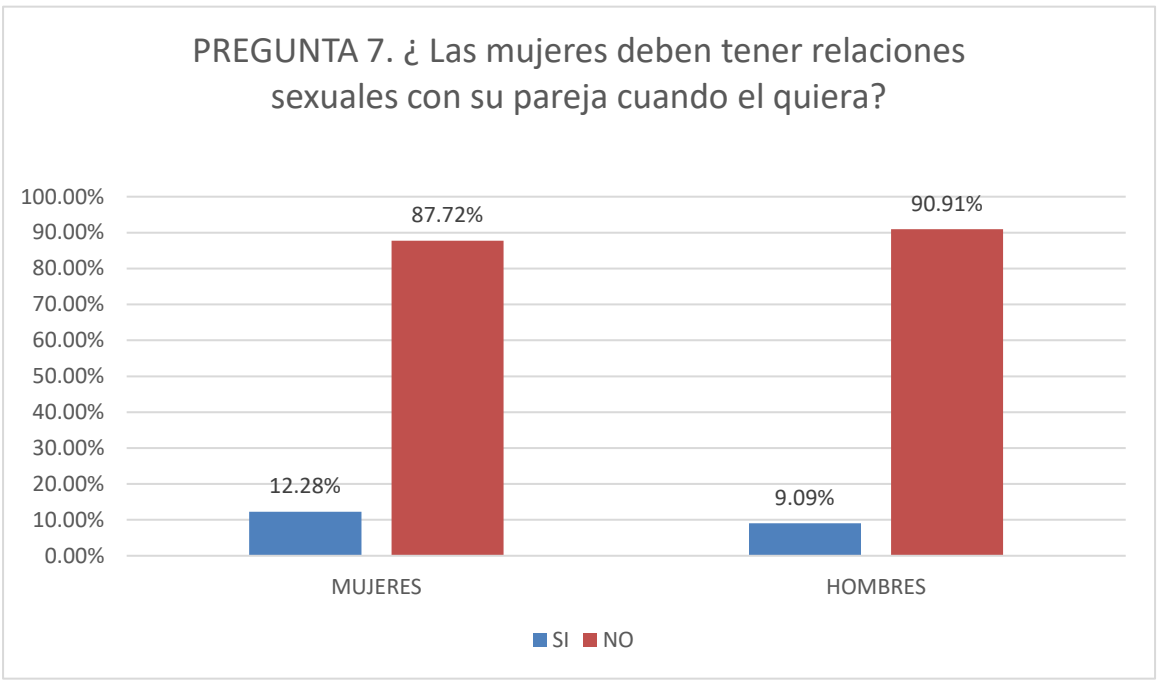
A raíz de los datos que se puede observar dentro de la gráfica se puede decir lo siguiente, que el 17.54%% de las personas del género femenino afirmaron que SI, tanto el 82.46% contestaron que NO; el 0% del sexo masculino alegaron que SI, mientras tanto el 100% dijeron que NO. Según lo mencionado anteriormente se puede apreciar que la mayoría de las mujeres y hombres contestaron que ¨Las mujeres no deben de tener derecho a salir a solas por las noches A divertirse¨, probablemente ellas seleccionaron el ¨NO¨ a raíz de saber que las mujeres son más vulnerables a cualquiera acoso o amenaza que se podría presentar por las noches.

Tabla 20.

Puntuación general de ¿Las mujeres deben tener relaciones sexuales con su pareja cuando él quiera?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	7	1
NO	50	10
TOTAL	57	11

Gráfica 21. *Pregunta 7*

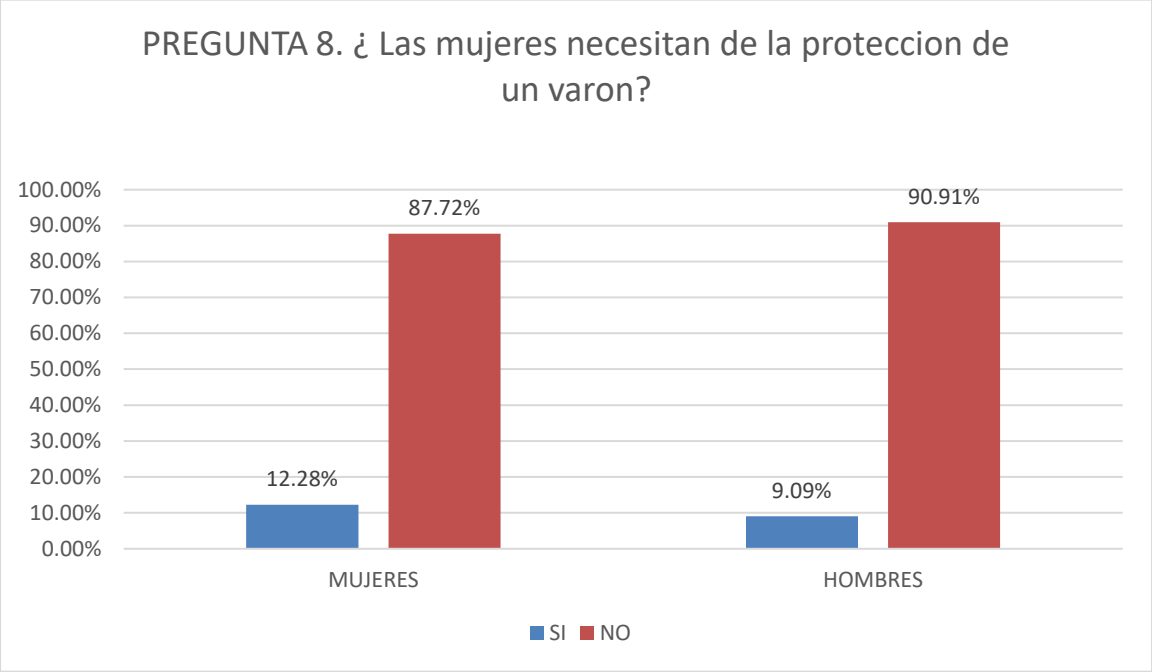


En la gráfica se puede apreciar que el 12.28% de la población Femenina afirmaron que SI, de igual modo el 87.72% optaron por NO; por lo que el género masculino solo hubo el 9.09% de la respuesta SI y el 90.91% seleccionaron el NO. Por lo que se puede analizar que la mayoría de las personas entrevistadas de ambos géneros negaron que ¨ Las mujeres deben de tener relaciones sexuales con su pareja cuando él quiera¨, lo que se deduce que son conscientes del respeto mutuo dentro de una relación.

Tabla 21.
Puntuación general de ¿Las mujeres necesitan de la protección de un varón?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	7	1
NO	50	10
TOTAL	57	11

Gráfica 22. *Pregunta 8*



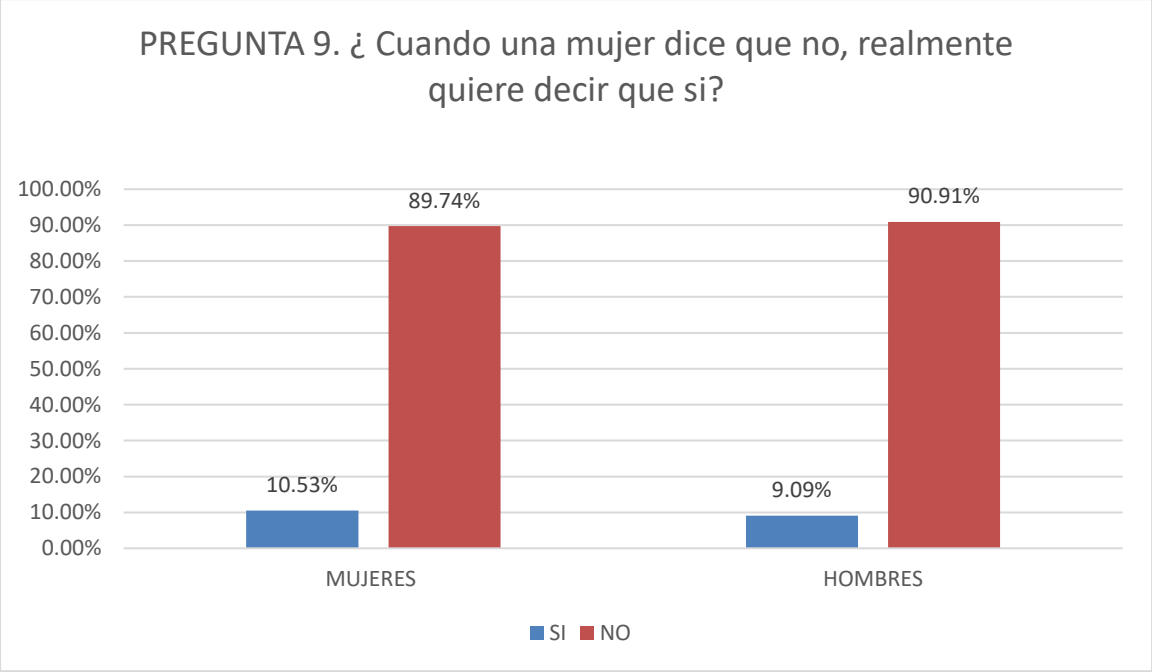
En base a los datos expresados se refleja un 12.28% de las mujeres entrevistadas de la respuesta SI, mientras que 87.72% dijieron que NO, asi mismo del género masculino hubo un 9.09% que contestaron que SI, y el 90.91% NO. A raiz de eso se puede observar que el porcentaje mayor a la pregunta ¨Las mujeres necesitan de la proteccion de un varon¨ ha sido del lado masculino.

Tabla 22.

Puntuación general de ¿Cuándo una mujer dice que no, realmente quiere decir que si?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	6	1
NO	51	10
TOTAL	57	11

***Gráfica 23**. Pregunta 9*



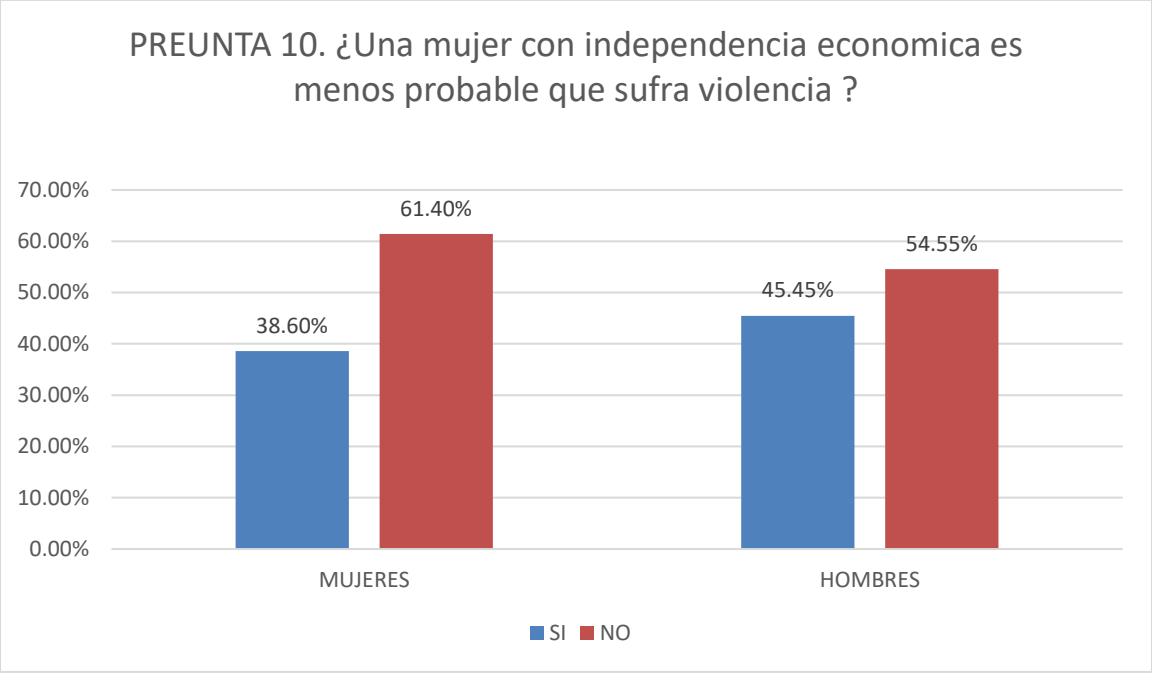
En la gráfica que se presenta a continuación se refleja lo siguiente: De la población entrevistada el género femenino con el 10.53% de la respuesta SI afirmaron que ¨ Cuando una mujer dice que no realmente quiere decir que si ¨ mientras tanto que el 89.74% contestaron que NO; por otro lado, el 9.09%% de la población masculina dijo que SI, mientras que el 90.91% votaron que NO.

Tabla 23.

Puntuación general de ¿Una mujer con independencia económica es menos probable que sufre violencia?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	22	5
NO	35	6
TOTAL	57	11

***Gráfica 24**. Pregunta 10*

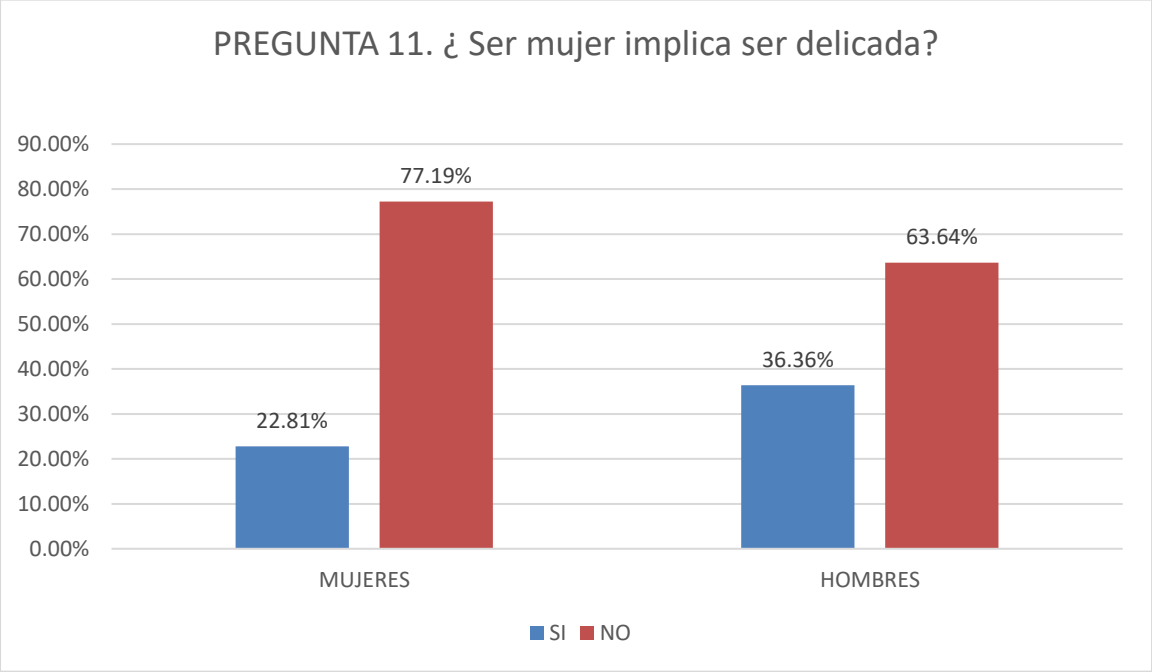


En la siguiente grafica se enumera que el 38.60% de las mujeres mantienen que SI ¨Las mujeres con independencia económicamente es menos probable que sufra violencia¨, como el 61.40% votaron que NO; por lo tanto el 45.45% expresa que SI y el 54.55% NO del lado masculino. Como se puede ver en los datos que la mayoría de las personas del sexo femenino negaron en su total, esto se debe a que hay un mayor porcentaje que las mujeres puedan sufrir violencia a causa de la dependencia económica.

Tabla 24.
Puntuación general de ¿Ser mujer implica ser delicada?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	13	4
NO	44	7
TOTAL	57	11

***Gráfica 25**. Pregunta 11*



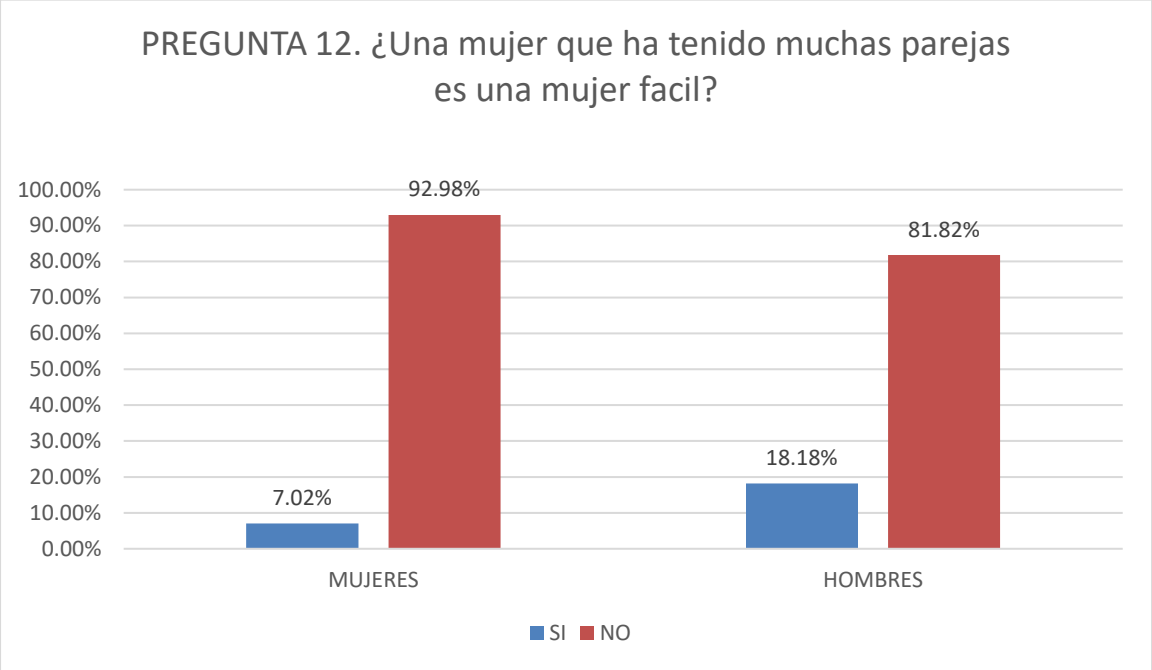
A continuación se refleja un 22.81% de las mujeres dijeron que SI, como el 77.19% se dicen que NO ¨Que las mujeres no solo por pertenecer al sexo femenino significan ser delicada¨, mientras que del lado opuesto es decir masculino con un 36.36% dijeron que SI, tanto que el 63.64% NO.

Tabla 25.

Puntuación general de ¿Una mujer que ha tenido muchas parejas es una mujer fácil?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	4	2
NO	53	9
TOTAL	57	11

***Gráfico 26**. Pregunta 12*



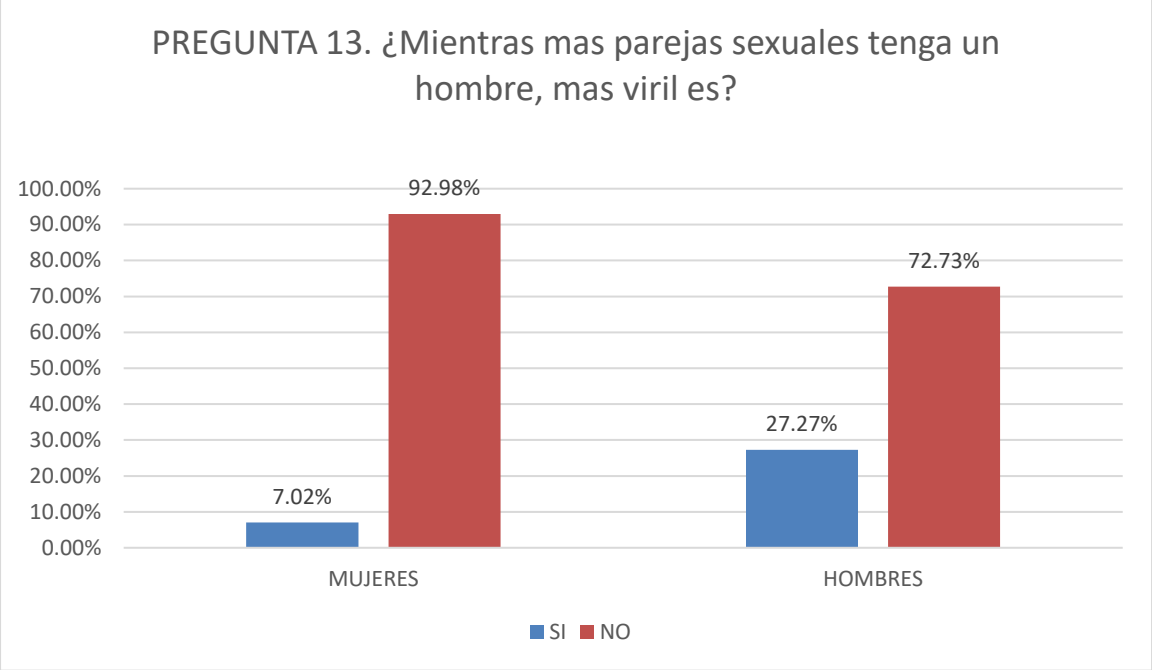
En la gráfica se presentan porcentajes divididos por género y se distribuyen de esta manera, teniendo un 7.02% de las mujeres participantes dijeron que SI y un 92.98% que NO; mientras que un 18.18% de los hombres contestaron que SI, y el 81.82% NO, por lo que el mayor porcentaje que se refleja es en mujeres, teniendo en cuenta que es un NO como respuesta, esto dando a tener que ¨ Una mujer que ha tenido muchas parejas es una mujer fácil¨.

Tabla 26.

Puntuación general de ¿Mientras más parejas sexuales tenga un hombre, más viril es?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	4	3
NO	53	8
TOTAL	57	11

***Gráfico 27**. Pregunta 13*



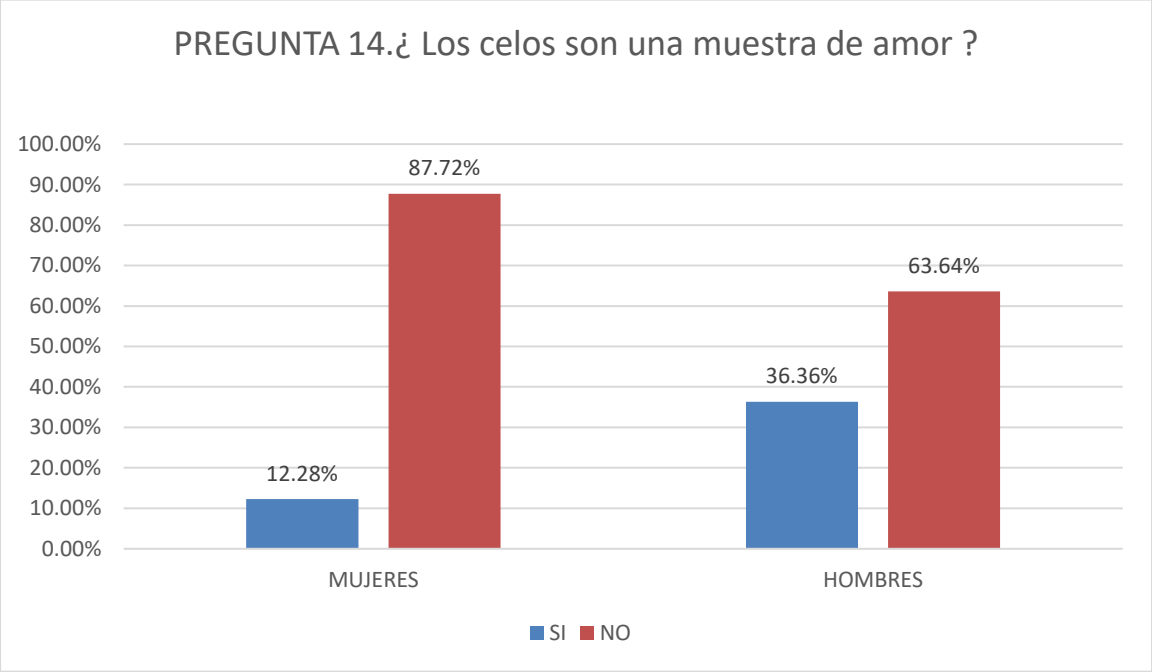
En esta grafica se refleja que la población entrevistada contestó detalladamente dicha pregunta, por lo que nos da los siguientes porcentajes, dentro de las mujeres un 7.02% contestaron que SI, mientras tanto un 92.98% en su totalidad negaron, que ¨Mientras más parejas sexuales tenga un hombre, más viril es¨; mientras que en el género masculino se encuentra el 27.27% que dijeron que SI y el 72.73% NO.

Tabla 27.

Puntuación general de ¿Los celos son una muestra de amor?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	7	4
NO	50	7
TOTAL	57	11

Gráfico 28. *Pregunta 14*



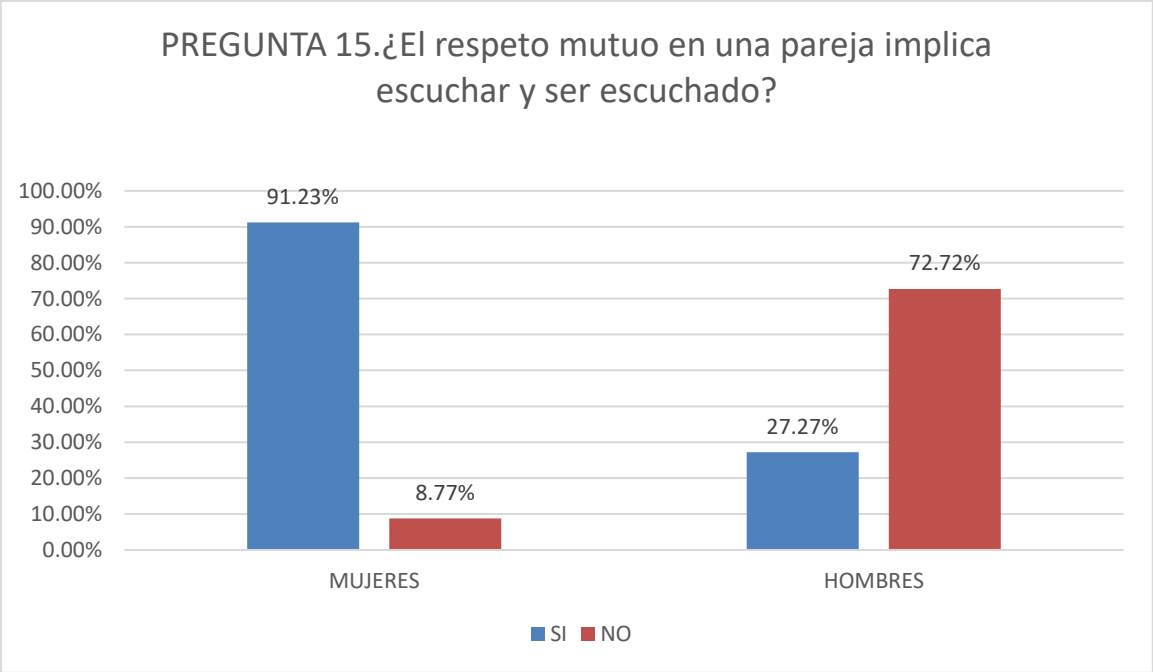
Como se puede observar en esta gráfica, se tiene un 12.28% del género femenino que dijeron que SI, como también un 87.72% que NO; mientras que el 36.36% de la población masculina dijeron que SI y el 63.64% que NO. Teniendo en cuenta que la mayoría de las mujeres negaron que ¨Los celos son una muestra de amor¨

Tabla 28.

Puntuación general de ¿El respeto mutuo en una pareja implica escuchar y ser escuchado?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	52	3
NO	5	8
TOTAL	57	11

***Gráfico 29**. Pregunta 15*



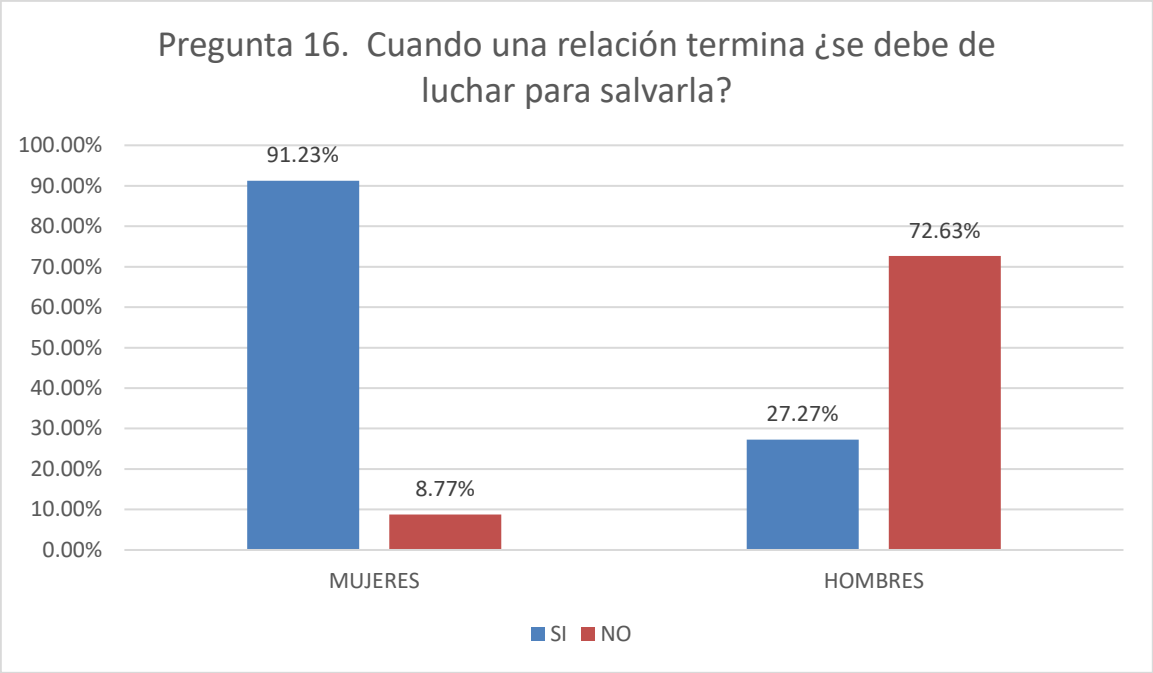
Desde los siguientes porcentajes que se reflejan en la gráfica, claramente de ver que la mayoría de las mujeres negaron que ¨El respeto mutuo en una pareja implica escuchar y ser escuchado¨ teniendo un total del 8.77%% con la respuesta NO, mientras tanto un 91.23% que SI, en el caso contrario, los hombres, se observa que el 27.27% dijeron SI, y el 72.72% refleja el NO.

Tabla 29.

Puntuación general de: Cuando una relación termina ¿se debe luchar para salvarla?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	52	3
NO	5	8
TOTAL	57	11

***Gráfica 30**. Pregunta 16*



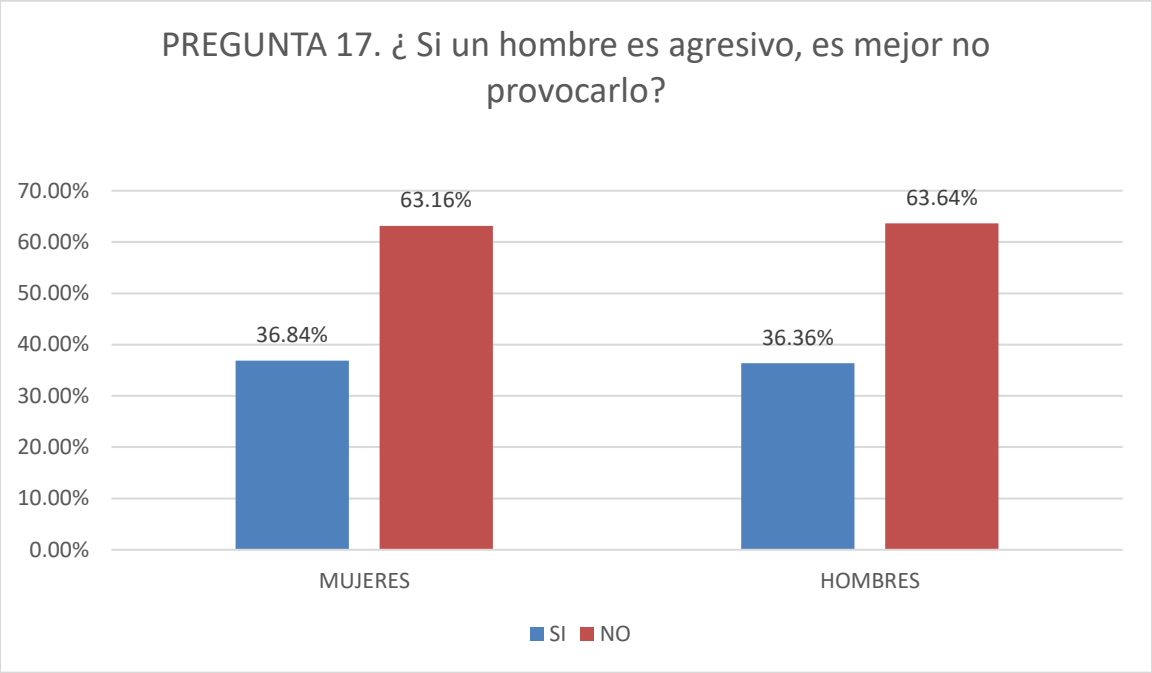
En la gráfica se puede observar que el 91.23% del género femenino contestaron que SI, mientras tanto el 8.77% NO; así mismo de la población masculina el 27.27% dijeron que SÍ y el 77.63% NO.

Tabla 30.

Puntuación general de ¿Si un hombre es agresivo, es mejor no provocarlo?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	21	4
NO	36	7
TOTAL	57	11

Gráfico 31. *Pregunta 17*



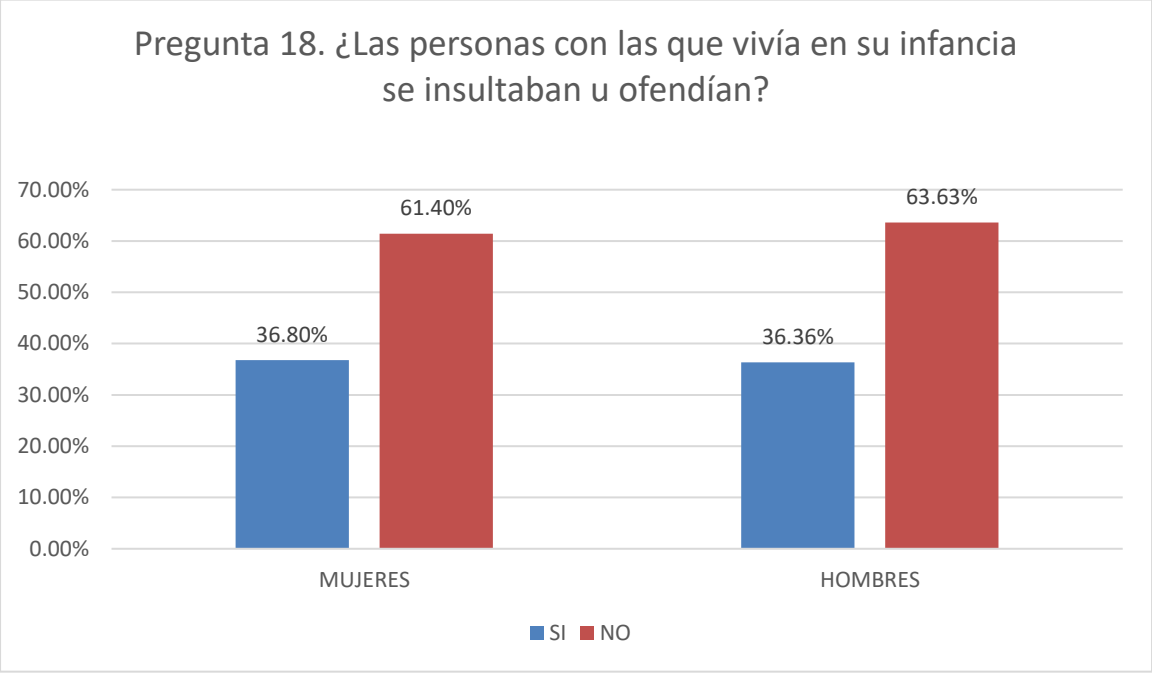
En la siguiente grafica se desplazan los porcentajes de esta manera, teniendo en la respuesta SI un 36.84% del género femenino y un 63.16% que NO; por otro lado, la población masculina el 36.36% optó que SI y un 63.64% que NO. Es decir, la mayoría de las mujeres y hombres contestaron que ¨Si un hombre es agresivo, es mejor no provocarlo¨ que es la alternativa NO.

Tabla 31.

Puntuación general de ¿Las personas con las que vivía en su infancia se insultaban u ofendían?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	22	4
NO	35	7
TOTAL	57	11

Gráfico 32. *Pregunta 18*

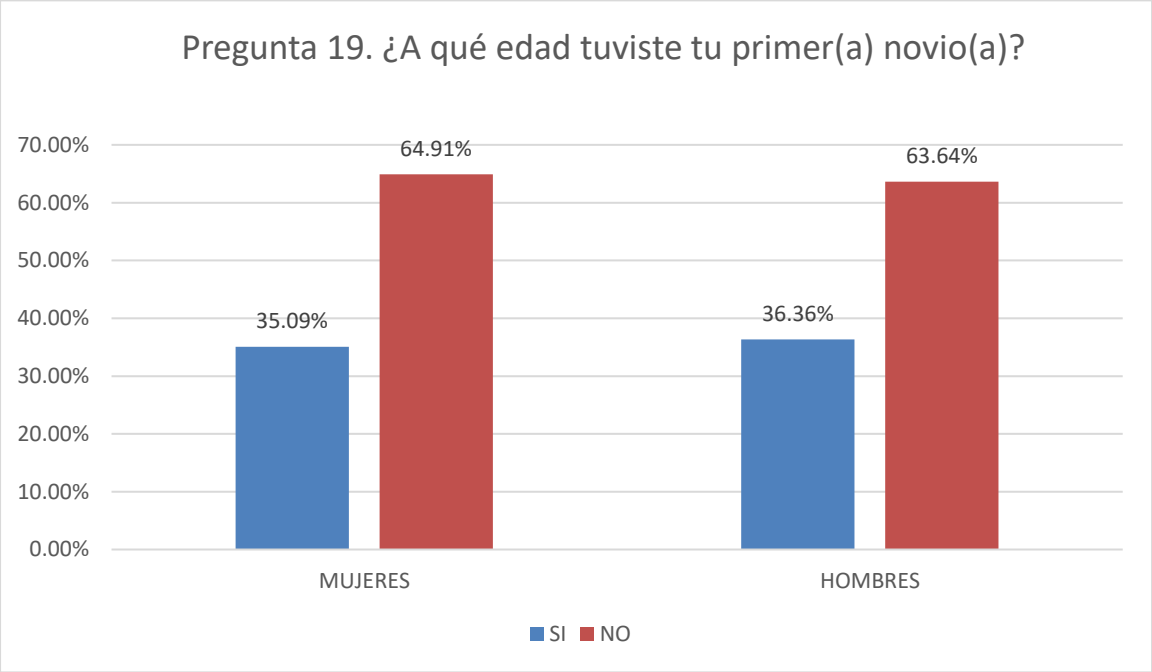


Se puede observar que el 36.80% representa a las mujeres que NO experimentaron un ambiente negativo para su crecimiento integral dentro de su familia; mientras que el 61.40% de mujeres SI presenciaron y fueron participes de este tipo de ambiente. Por otro lado, podemos observar que el 63.63% de los hombres NO fueron testigos de violencia verbal en su familia, mientras que el 36.36% SI fueron dañados directa o indirectamente por su familia.

Tabla 32.
Puntuación general de ¿A qué edad tuviste tu primer(a) novio(a)?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	20	4
NO	37	7
TOTAL	57	11

***Gráfico 33**. Pregunta 19*

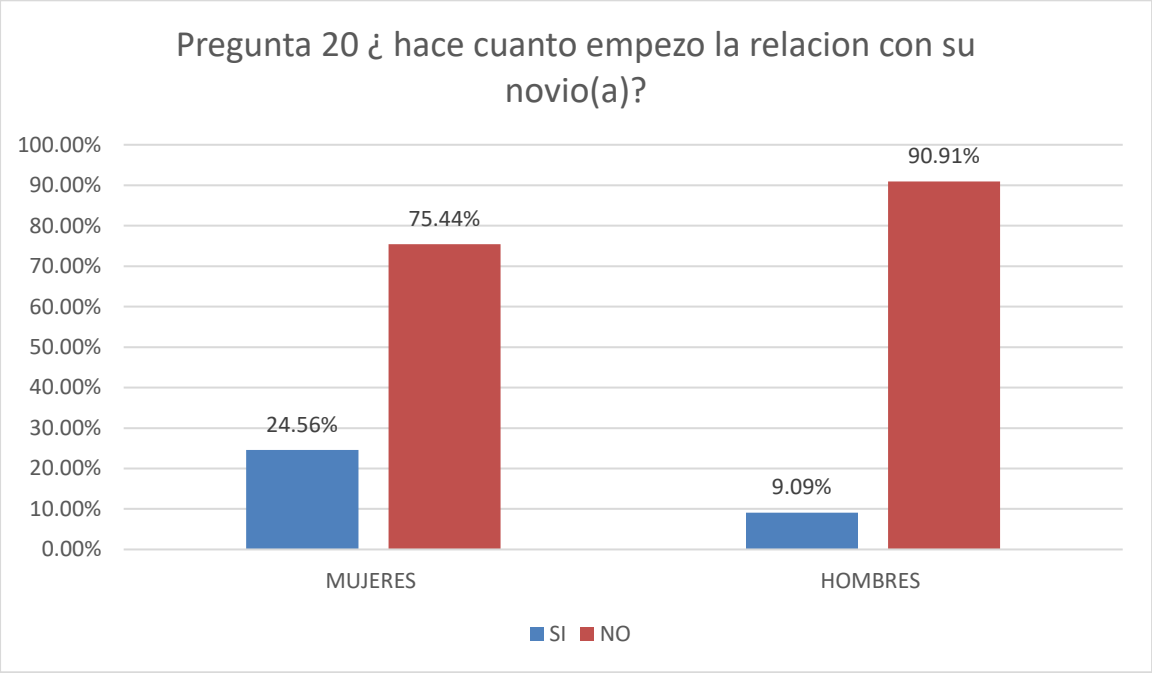


Podemos concluir con este gráfico que más de la mitad de las mujeres, el 64.91% no ha tenido una primera relación de noviazgo, mientras que el 35.09% de mujeres sí. Por otro lado, el 63.64% de hombres tampoco ha experimentado su primera relación de noviazgo; de manera que el 36.36% sí.

Tabla 33.
Puntuación general de ¿Hace cuánto empezó la relación con su novio(a)?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	14	1
NO	43	10
TOTAL	57	11

Gráfico 34. *Pregunta 20*

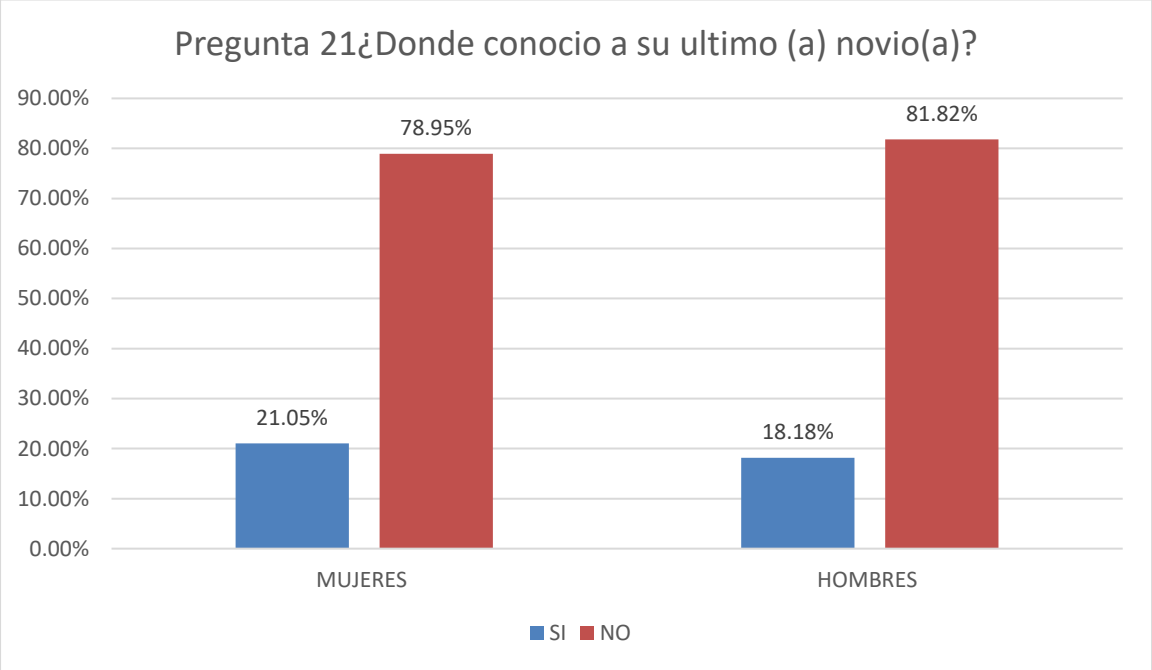


Se aprecia que el 75.44% de encuestados son mujeres que NO mantienen una relación con nadie, mientras que el 24.56% de las mujeres SI están involucradas sentimentalmente con alguien más. El 90.91% nos muestra el porcentaje de hombres que NO están dentro de una relación, lo que nos deja el 9.09% de hombres que SI están avanzando en su relación de noviazgo.

Tabla 34.
Puntuaciones generales de ¿Dónde conoció a su último novio(a)?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	12	2
NO	45	9
TOTAL	57	11

Gráfico 35. *Pregunta 21*

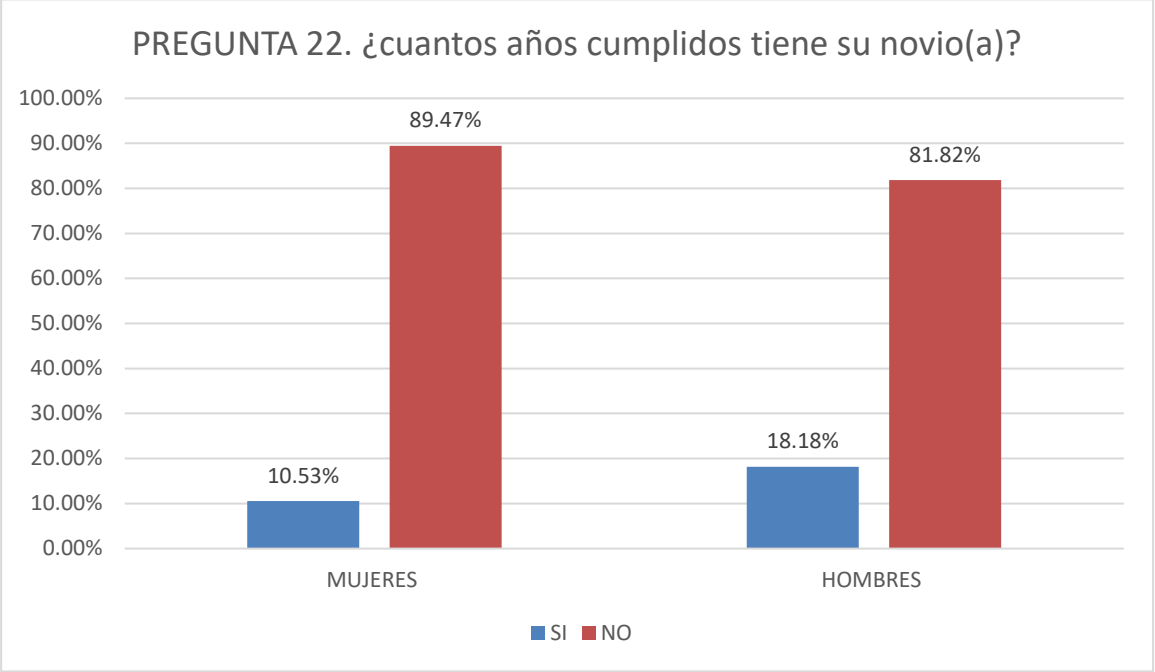


La pregunta de la gráfica es más de carácter cualitativo, sin embargo, aún se puede explicar que el 21.05% de mujeres han tenido una relación de noviazgo anterior y aún han conocido a alguien más o si hablan de su pareja actual al momento de decir donde lo conocieron; el 78.95% nos muestra a las mujeres que NO han mantenido una relación de noviazgo, por lo tanto no pueden describir como lo conocieron. Por otro lado, el 18.18% de los hombres dieron a conocer que SI mantuvieron o mantienen una relación de noviazgo y compartieron el recuerdo de su encuentro; y el 81.82% muestra a los hombres que NO mantuvieron o mantienen una relación de noviazgo.

Tabla 35.
Puntuaciones generales de ¿Cuántos años cumplidos tiene con su novio(a)?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	6	2
NO	51	9
TOTAL	57	11

Gráfica 36. *Pregunta 22*

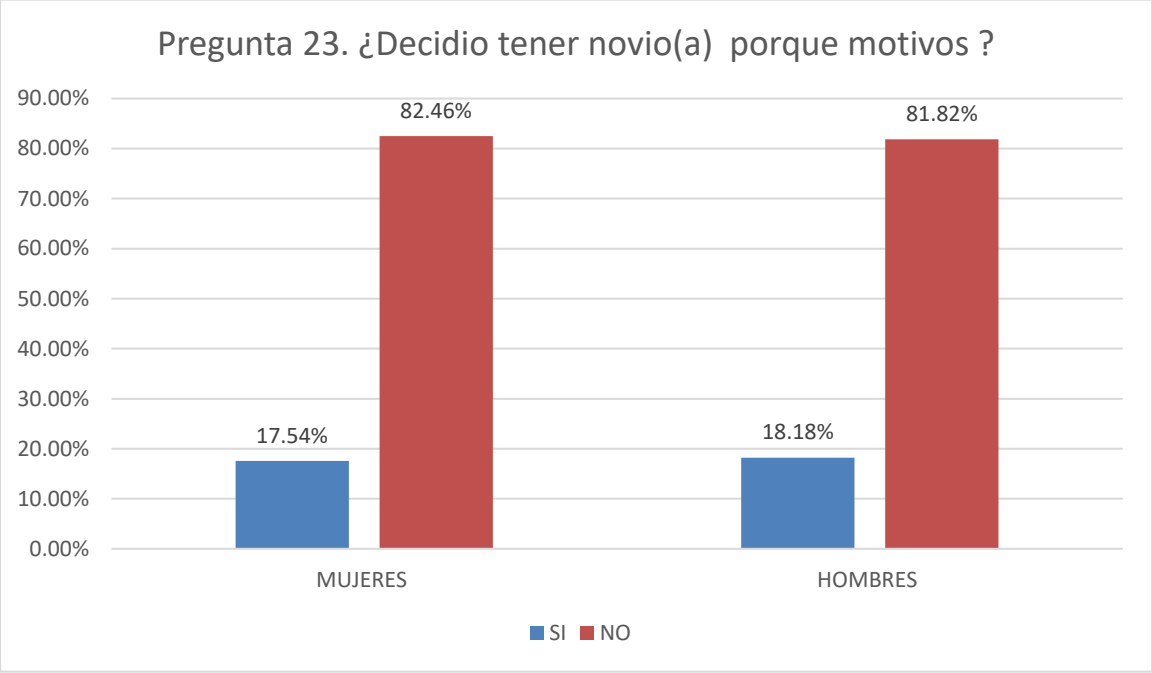


En la gráfica se puede observar que el 10.53% dijo que SI, mientras que el 89.47% que NO del género femenino, tanto que del lado masculino el 18.18% afirmaron que SI y el 81.82% que NO. La mayoría tenían un edad menor cuando decidieron tener novio(a).

Tabla 36.
Puntuaciones generales de ¿Por qué motivo decidió tener novio(a)?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	10	2
NO	47	9
TOTAL	57	11

***Gráfico 37**. Pregunta 23*



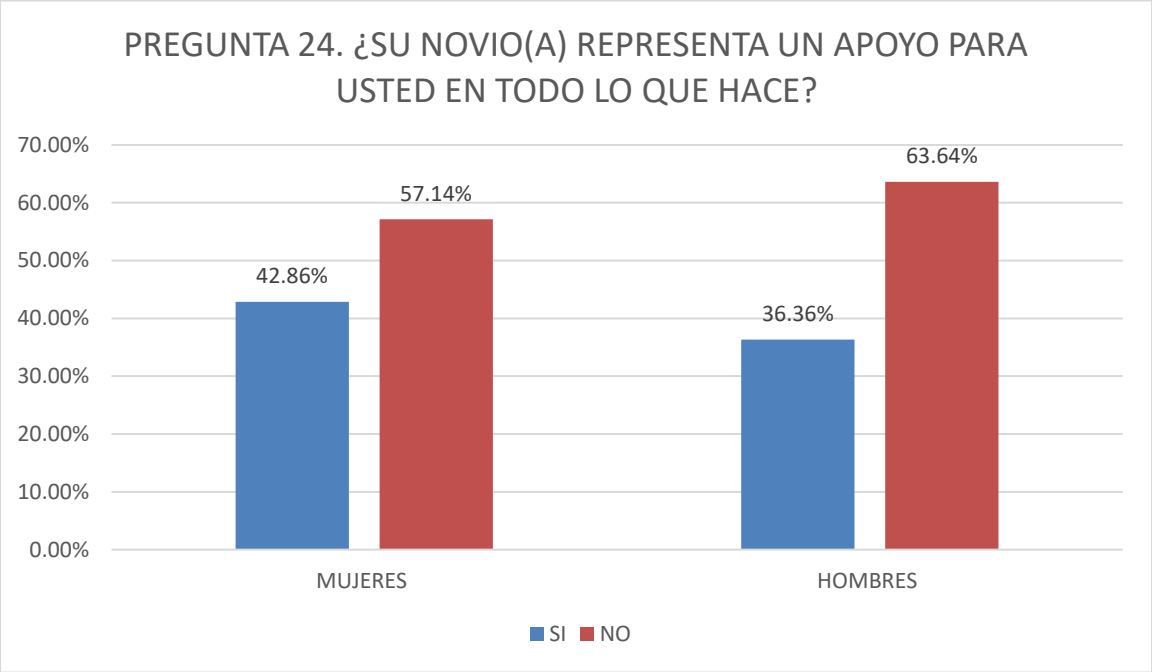
En la gráfica se puede apreciar los siguientes datos , con el 17.54% de la respuesta SI y el 82.46% que NO del sexo femenino; mientras que con un 18.18% SI y un 81.82% No de los hombres entrevistados. En los datos cualitativos se expandirá más la respuesta otorgada por los entrevistados.

Tabla 37.

Puntuaciones generales de ¿Su novio(a) representa un apoyo en todo lo que usted hace?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	25	4
NO	32	7
TOTAL	57	11

Gráfico 38. *Pregunta 24*

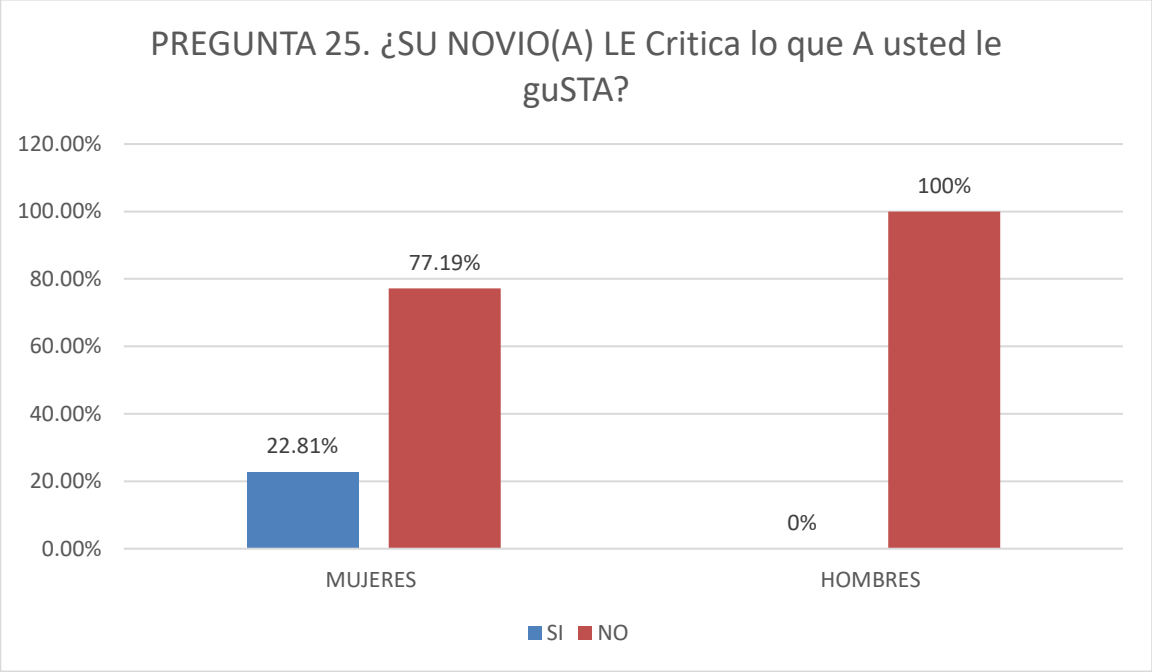


En la gráfica se puede contemplar que el mayor porcentaje es del lado masculino con un 57.14% de la respuesta NO mientras que un 42.86% SI, en la caso de las mujeres se tiene un 36.36% que SI y un 63.64% que NO. Se puede concluir en base a lo que se aprecia, es que los hombres entrevistados, dentro de las dos carreras representadas, tienen una pareja que no representan un apoyo en sus decisiones o acciones.

Tabla 38.
Puntuaciones generales de ¿Su pareja critica lo que a usted le gusta?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	13	0
NO	44	11
TOTAL	57	11

Gráfica 39. *Pregunta 25.*



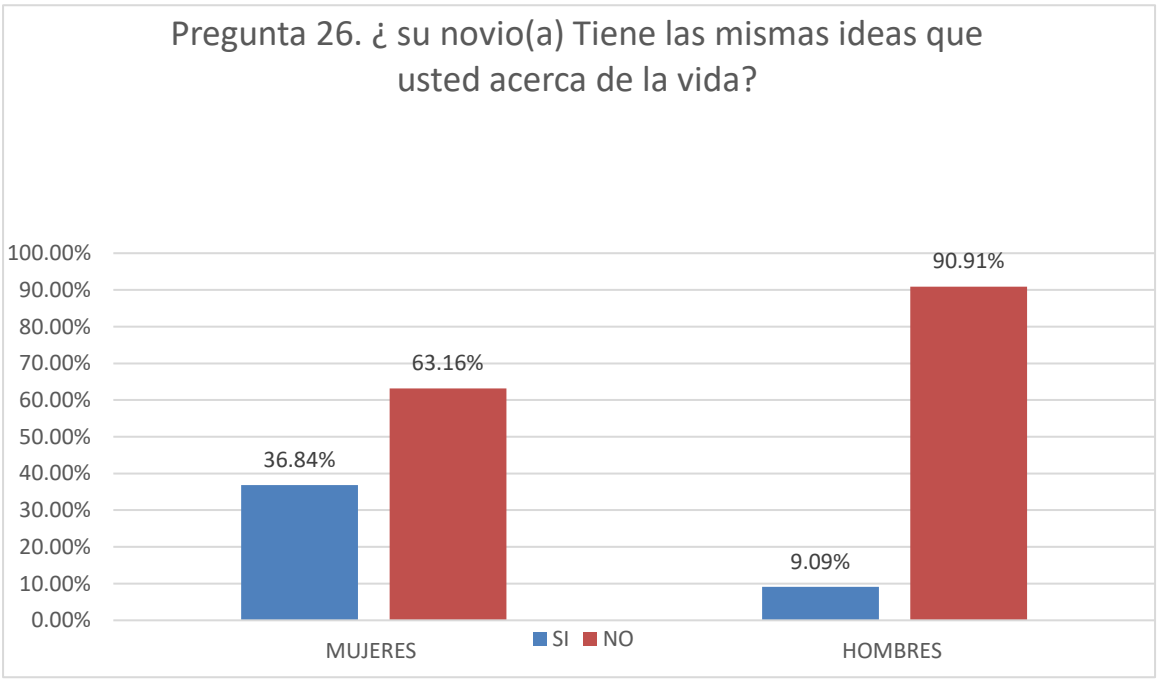
Según los datos estadísticos que presenta la gráfica se puede observar que el 22.81% de las mujeres entrevistadas contestaron que SI con respecto a la crítica que reciben de parte de sus parejas, mientras que el 77.19% consideran que NO son objeto de crítica. Así mismo, el 0% del género masculino dijeron que Sí, y por otro lado el 100% relata que NO ya sea porque no mantiene una relación o es que en su relación no aparecen esos temas de discusión y existe respeto.

Tabla 39.

Puntuaciones generales de ¿Tienen los mismos ideales?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	21	1
NO	36	10
TOTAL	57	11

Gráfica 40. *Pregunta 26*

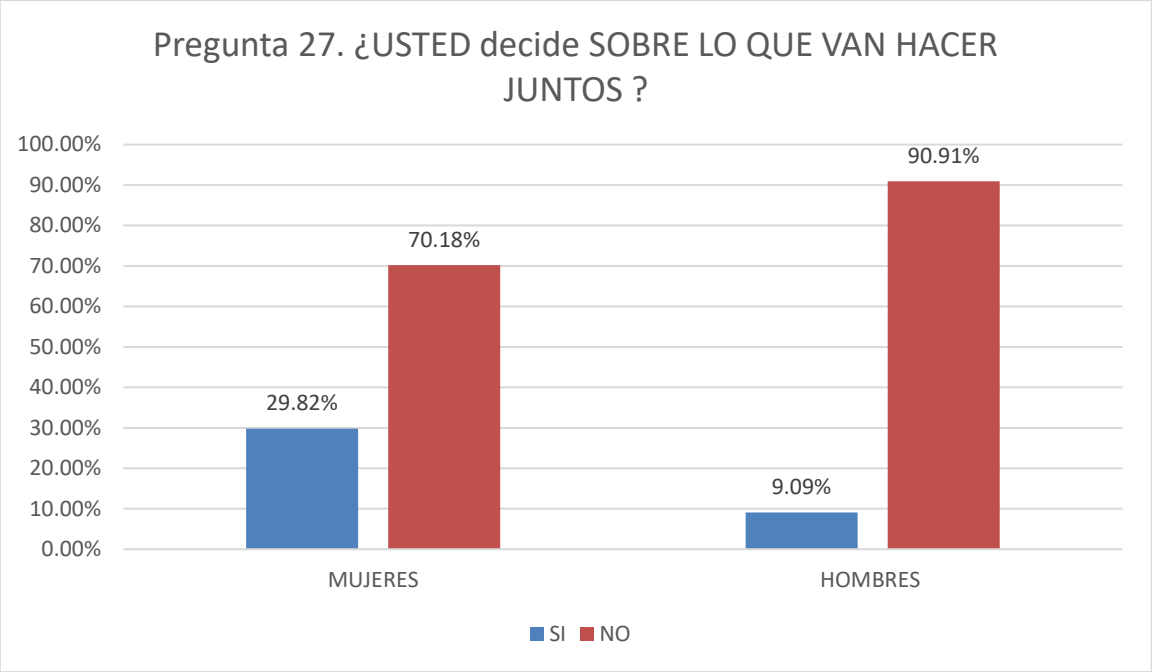


A continuación se presenta los siguientes porcentajes según lo que ambos género contestaron, teniendo como primero porcentaje los de mujeres que contestaron SI con el 36.84% y con el 63.16% que NO, del lado de los hombre 9.09% consideran que sus parejas tienen la misma idea de la vida, mientras que el 90.91% NO. Se puede entender que no tener las mismas ideas o ideales con su pareja es sano, debido a que tiene diferentes puntos de vista con los cuales pueden crear un juicio más completo e íntegro con respecto a problema o situaciones.

Tabla 40.
Puntuaciones generales de ¿Usted decide sobre lo que harán juntos?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	17	1
NO	40	10
TOTAL	57	11

Gráfica 41. *Pregunta 27*

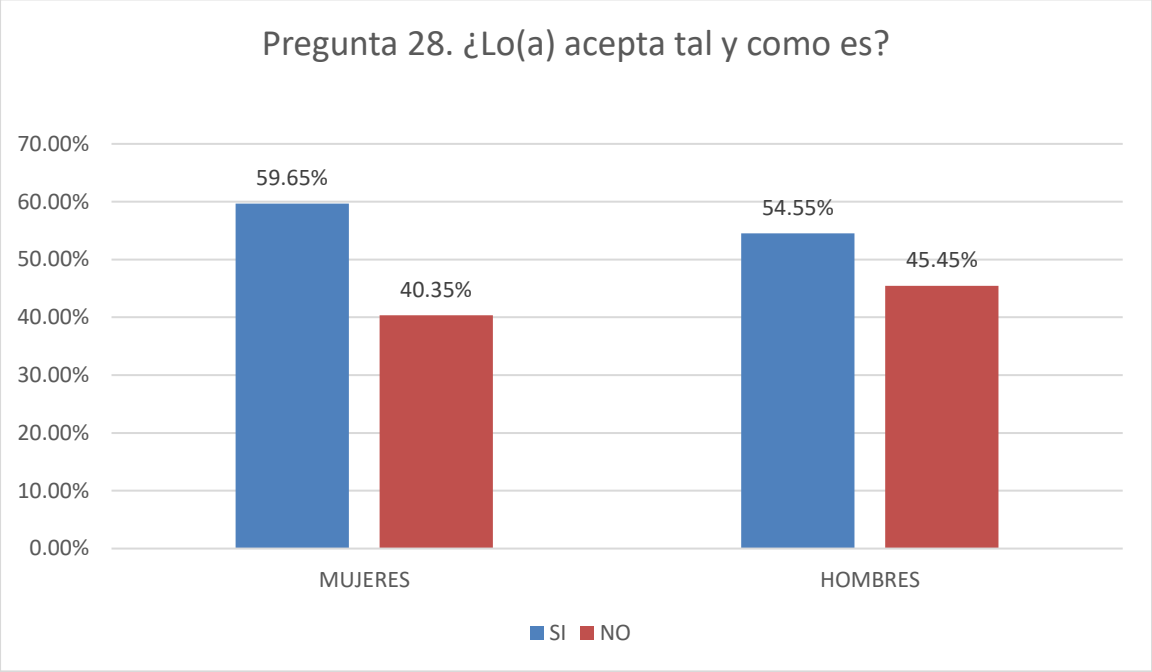


En la gráfica el mayor porcentaje es el de la respuesta NO teniendo como el 70.18% de dicha opción, mientras que el 29.92% del SI del género femenino, como también del género masculino 9.09% del SI y el 90.91% del NO. Esto puede entenderse que quizás uno tiene más control sobre ciertas decisiones que el otro, o simplemente ambos tienen influencia por igual.

Tabla 41.
Puntuaciones generales de ¿Lo(a) acepta tal y como es?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	34	6
NO	23	5
TOTAL	57	11

Gráfica 42. *Pregunta 28*

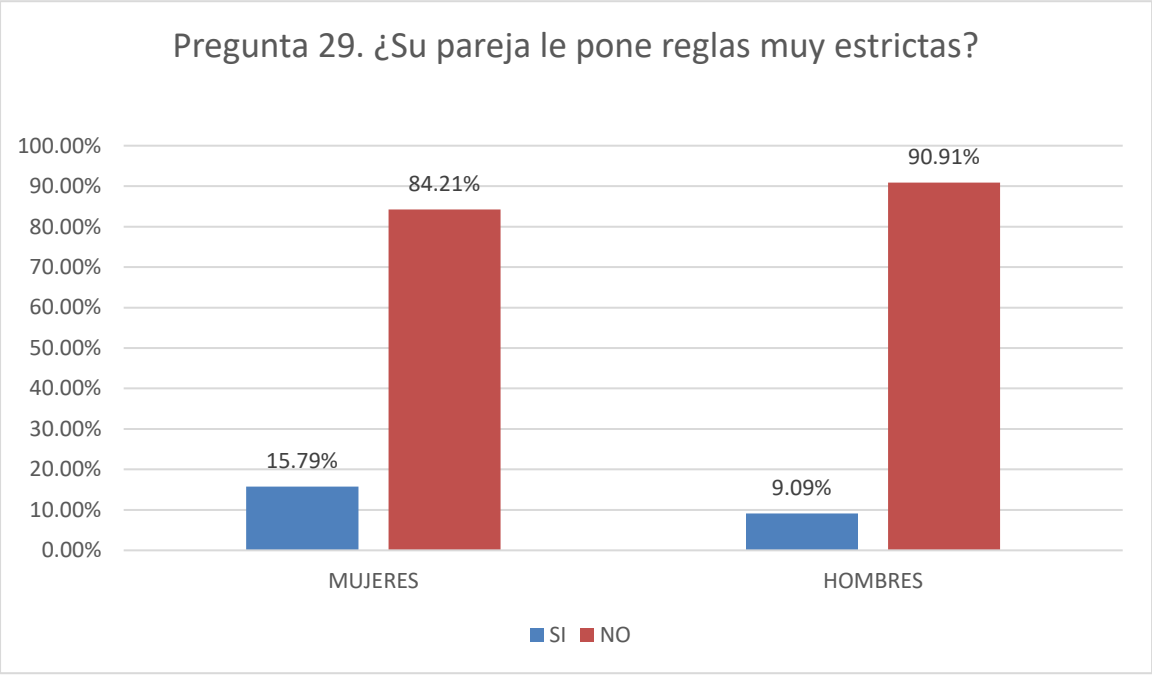


En dicha gráfica se puede ver que el 59.65% de las mujeres entrevistadas contestaron que SI " Las aceptan tal y como son", mientras que el 40.35% NO, así como también de los hombres el 54.55% SI y el 45.45% NO "Los aceptan como son". Esto es de carácter positivo, debido a que ninguno de los entrevistados cambia por el aval del otro ser involucrado sentimentalmente.

Tabla 42.
Puntuaciones generales de ¿Su pareja le pone reglas muy estrictas?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	9	1
NO	48	10
TOTAL	57	11

***Gráfica 43**. Pregunta 29*



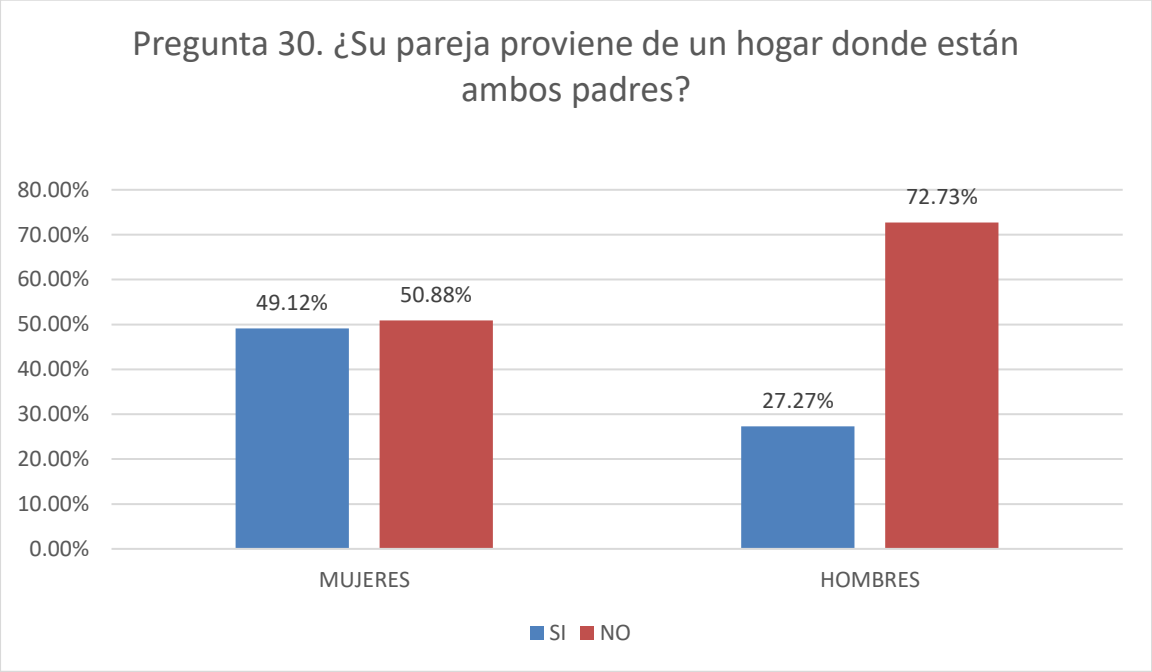
Según los datos que se reflejan en la gráfica, se puede observar que el 15.79% de las mujeres contestaron que SI, mientras que el 84.21% NO; por lo tanto, el 9.09% del género masculino dijeron que SÍ, como el 90.91% NO. Se concluye que este grupo de entrevistados han desarrollado, dentro de su relación de noviazgo, un balance con respecto a lo que ambos hacen por separado sin hacer que su pareja desconfíe, o simplemente, no han experimentado una relación de noviazgo.

Tabla 43.

Puntuaciones generales de ¿Su pareja proviene de un hogar donde están ambos padres

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	28	3
NO	29	8
TOTAL	57	11

Gráfico 44. *Pregunta 30*



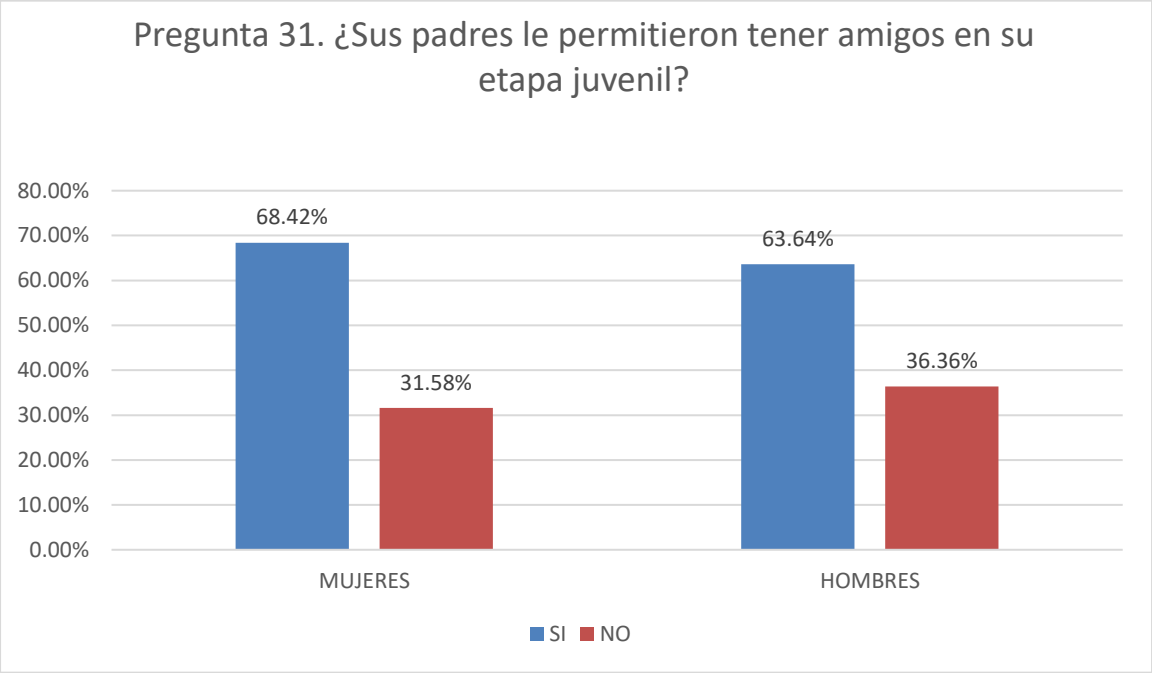
Desde la perspectiva de los datos estadísticos, se puede explicar que el 49.12% corresponde a la opción SI del género femenino, y como el 50.88% de la opción NO. Así también, del lado masculino se obtuvo que el 27.27% de la respuestas fueron SI, mientras que el 72.73% NO. Teniendo en cuenta estos porcentajes entre la respuesta SI y NO se puede observar una tendencia clara en ambos géneros, que es el de que más personas han crecido con la ausencia de unos de sus progenitores, o simplemente contestaron NO debido a que no tienen pareja.

Tabla 44.

Puntuaciones generales de ¿Sus padres le permitieron tener amigos en su etapa juvenil?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	39	7
NO	18	4
TOTAL	57	11

***Gráfico 45**. Pregunta 31*



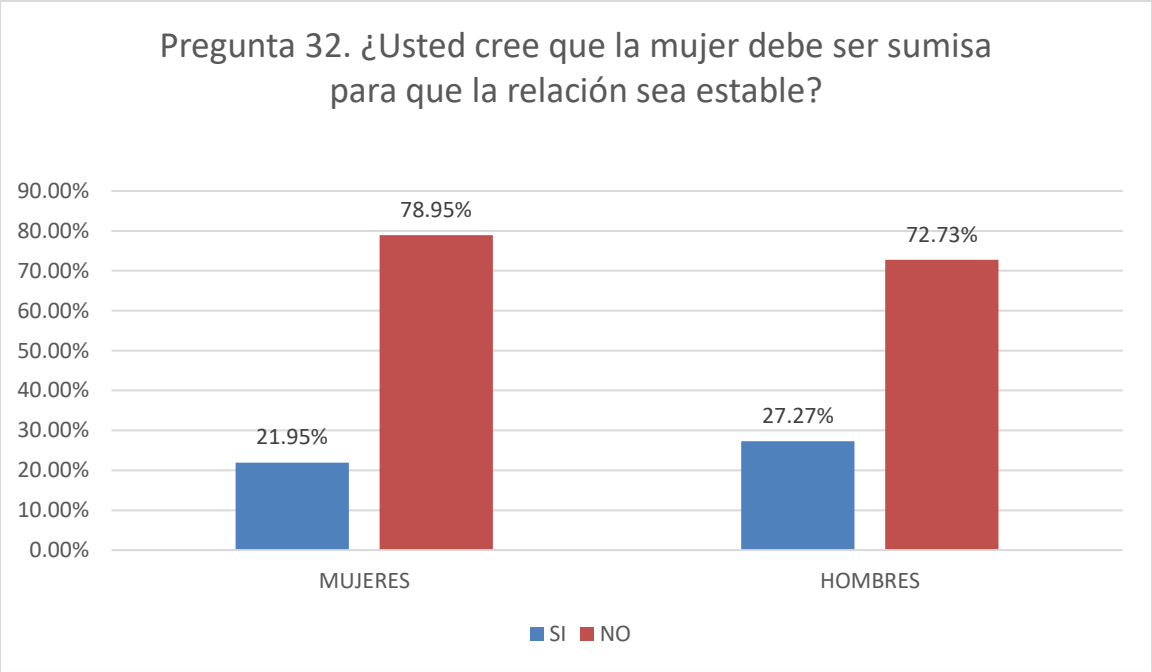
En la gráfica se puede apreciar que el mayor porcentaje es en mujeres con la respuesta SI obteniendo un 68.42%, por lo que el 31.58% corresponde a la opción NO. Así mismo, de las personas entrevistadas del género masculino se obtuvo un 63.64% que dijeron que SÍ, mientras que un 36.36% que No. A lo que podemos concluir que de las personas entrevistadas, la mayoría no tuvieron una crianza sobreprotectora, por lo tanto existe la posibilidad de que sepan desarrollarse de manera correcta en su entorno y con los demás.

Tabla 45.

Puntuación generales de ¿Usted cree que la mujer debe ser sumisa para que la relación sea estable?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	12	3
NO	45	8
TOTAL	57	11

Gráfico 46. *Pregunta 32*



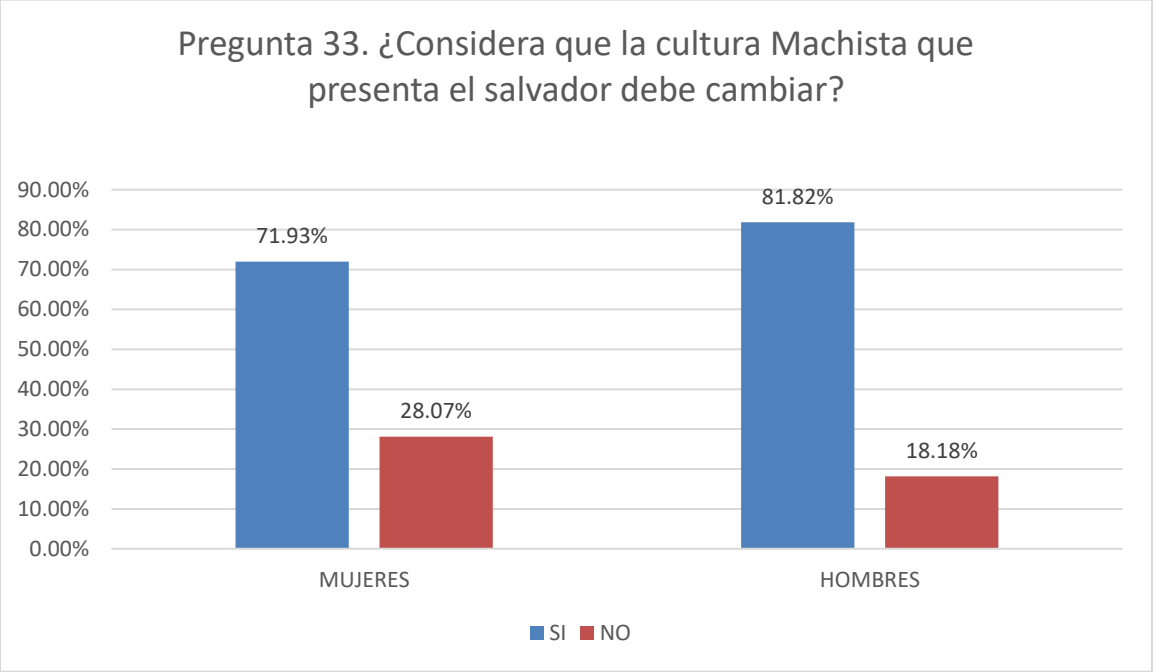
En la gráfica se puede reflejar que de las personas participantes del lado femenino el mayor porcentaje es la opción NO con un 78.95% con respecto a "Que creen que las mujeres no deben de ser sumisa para que la relación sea estable ", mientras que un 21.95% consideran que SI; así mismo, el género masculino el 27.27% opino que SI, mientras que el 72.73% opinó que NO.

Tabla 46.

Puntuaciones generales de ¿Considera que la cultura machista que presenta El Salvador debe cambiar?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	41	9
NO	16	2
TOTAL	57	11

Gráfica 47. *Pregunta 33*



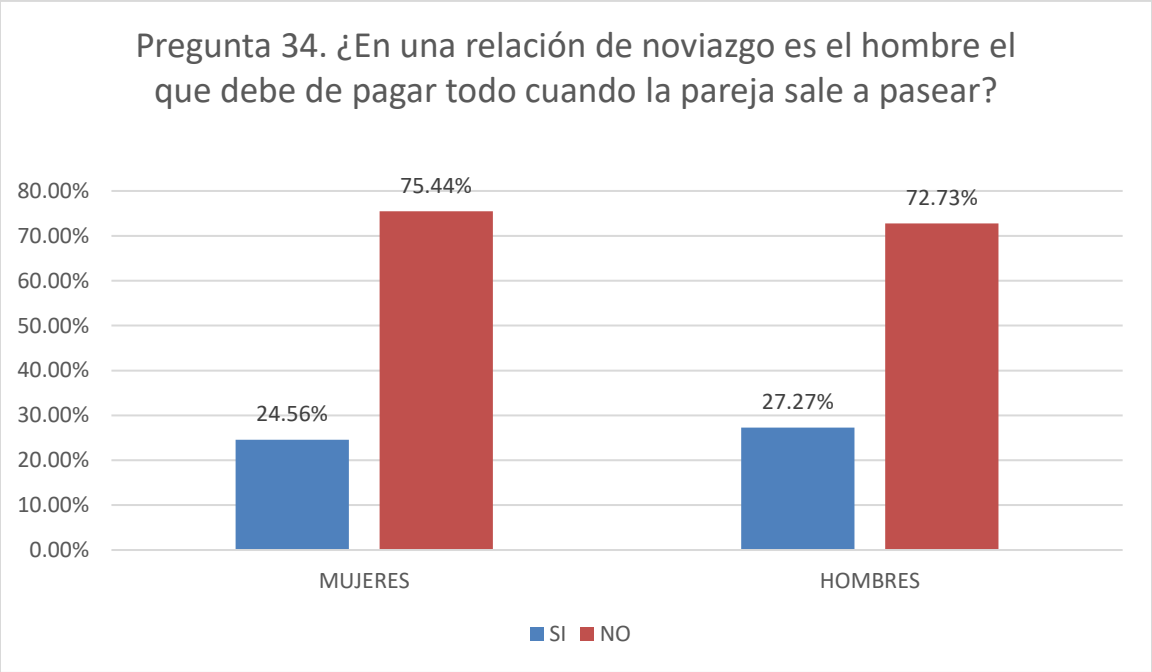
En la siguiente gráfica se observa que el 71.93% de las mujeres dicen que " La cultura machista que se presenta en el salvador debe de cambiar ", mientras que un 28.07% consideran que NO; en el caso de los hombres el 81.82 % dijeron que SI y tanto el 18.18% NO.

Tabla 47.

Puntuaciones generales de ¿En una relación de noviazgo es el hombre que debe de pagar todo cuando la pareja sale a pasear?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	14	3
NO	43	8
TOTAL	57	11

***Gráfica 48**. Pregunta 34*



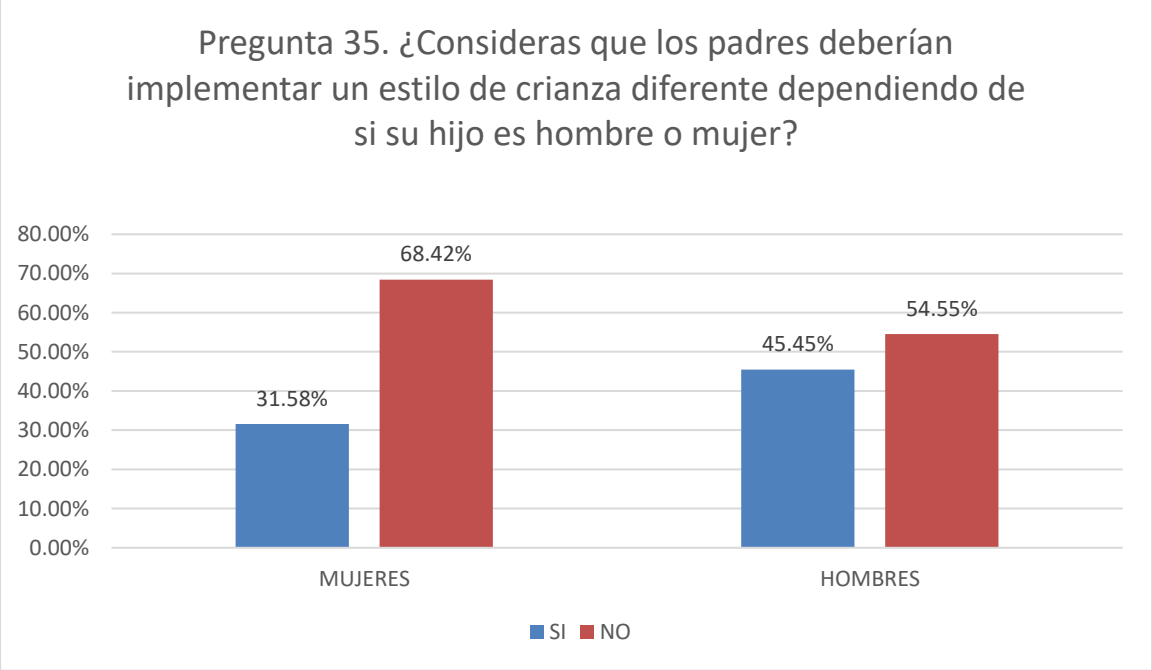
La gráfica presenta que el 75.44% de mujeres expresan un NO hacia la idea de que solo el hombre debe de pagar, mientras que el 24.56% de mujeres dan a conocer su postura a que están de acuerdo a que el hombre es el encargado de pagar en cada una de las salidas. De la misma manera, el 72.73% de hombres expresan que NO es necesario que el hombre pagué todo el tiempo, mientras que el 27.27% de hombres están de acuerdo en que es adecuado el pagar en cada salida.

Tabla 48.

Puntuaciones generales de ¿Considera que los padres deberían implementar un estilo de crianza diferente dependiendo de si su hijo es hombre o mujer?

RESPUESTA	MUJERES	HOMBRES
SI	18	5
NO	39	6
TOTAL	57	11

***Gráfica 49**. Pregunta 35.*



Se puede observar que un 68.42% de mujeres opinan que NO debería ser diferente el estilo de crianza según el género, mientras que un 31.58% de mujeres está de acuerdo que se debería implementar una crianza diferente al niño que el de la niña. Por otro lado, el 54.55% de hombres están defendiendo el que el estilo de crianza NO debe variar según el género, mientras que el 45.45% de hombres opina que SI debe variar.

4.2 Análisis Inferencial y Cualitativo

La población electa para ser sujeto de la investigación son estudiantes de ambos géneros, que cursen cuarto y quinto año de las carreras de Licenciatura en Psicología, Profesorado y Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia, y Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés. También, se toma como dato relevante el que haya o estén en una relación de noviazgo, debido al tema, que estén familiarizados con las emociones y decisiones que se toman en el período de noviazgo. El rango de edad ronda entre los 20 - 36 años.

Los jóvenes son más propensos a desarrollar una dependencia emocional en relaciones de pareja debido a varios factores psicológicos, sociales, y biológicos que están presentes durante esta etapa de la vida. Por eso, para empezar a desarrollar los resultados cualitativos, es necesario recordar la pregunta de investigación: ¿Cuáles son aquellos elementos individuales y sociales que pueden influir en el desarrollo de una dependencia emocional en jóvenes en una relación de noviazgo?

La dependencia emocional en relaciones de noviazgo, especialmente entre jóvenes, es un fenómeno complejo influido por una variedad de factores individuales y sociales. Como se ha descrito anteriormente en el Capítulo II de la Fundamentación Teórica, los elementos individuales que influyen en la creación de una dependencia emocional son: autoestima baja, inseguridad personal, necesidad de aprobación, experiencias pasadas, estilos de apego, habilidades de comunicación. Mientras que los

elementos sociales vienen siendo: modelos de relación, normas culturales, influencia de los amigos, redes sociales, falta de una red de apoyo y una adecuada educación emocional.

Se entiende que estos elementos no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan. Por ejemplo, una persona con baja autoestima (factor individual) que además se ha cría en un entorno que glorifica las relaciones de pareja (factor social), puede ser particularmente propenso a desarrollar una dependencia emocional.

En el caso de la población de la investigación, la mayoría de mujeres y hombres participantes no están actualmente en una relación de pareja, o nunca han tenido, por lo tanto, son propensos a generar una idealización del amor; los jóvenes, influenciados por medios de comunicación, cultura pop, y expectativas sociales, pueden tener una visión idealizada del amor, donde creen que el "amor" verdadero requiere sacrificio o fusión completa con la pareja, lo que puede llegar a fomentar una dependencia.

Existe también, una problemática con respecto a la crianza negligente, como por ejemplo, una mujer de la carrera de psicología expresaba "mis padres consentían a mi gemela… estaban más pendiente de mi gemela… mis padres atienden mis pedidos cuando ellos tuvieran tiempo" esto se puede relacionar con la teoría de los estilos de crianza que se habló en el capítulo II; este estilo de crianza puede ser significativo en el desarrollo de la dependencia emocional en relaciones de pareja, especialmente en adolescencia y juventud. Esto se puede deber a varios mecanismos psicológicos y

emocionales que se originan en la infancia y que influyen en el cómo un personas forma y mantienen relaciones en la adultez, algunas razones claves pueden ser: falta de seguridad emocional, estilo de apegos disfuncionales, baja autoestima, carencia de modelos de relaciones saludables, necesidad de satisfacer carencias emocionales, dificultad de establecer límites, miedo al abandono, y una falta de habilidades para la independencia (autonomía).

Otro tema emergente que se ha podido encontrar dentro de la investigación, es que dentro de la Dependencia Emocional, existen diferentes puntos que pueden identificarse como las ramas de esta misma, que son los que están especificados en las Tablas 3, 7, y 11; por lo tanto, según los datos que se obtuvieron en las gráficas 4, 8 y 12, se puede inferir que el género femenino se inclina más a experimentar la sintomatología de la " Ansiedad por separación"; y por el lado del sexo masculino es la " Búsqueda de atención", esto se observa según la puntuación que cada una de la población entrevistada dio .

En la dicotomía de género impuesta por la sociedad o cultura, los hombres asumen un rol protector y proveedor de las mujeres. Las mujeres, por lo tanto, necesitan la protección y la provisión de los hombres. Bajo esta perspectiva social, se entiende por qué las mujeres pueden demostrar una tendencia más compleja a la ansiedad por separación, pues el miedo a perder su figura fundamental de protección, cuidado y afecto aumenta de manera significativa, por lo tanto, se presentan sintomatologías como angustia, pérdida de energía y bienestar, y autoestima.

Además, los cambios funcionales son también causas importantes de la ansiedad por separación, ya que hay una separación de un proyecto de vida, en el que se han generado dinámicas cotidianas, desarrollando ilusiones de futuro, distribuido funciones y responsabilidades, que toca readaptar.

Así mismo, la estigmatización social tiende a enseñar a los hombres a suprimir las emociones, por el cual las personas evitan sus pensamientos, deseos, sentimientos o experiencias. En consecuencia de esto, se puede generar inseguridades que pueden ocasionarles “búsqueda de atención”, como reclamo para que se les ofrezca seguridad y avance. Cuando se cede constantemente a este comportamiento de búsqueda de atención, la persona crea de manera más fácil lazos afectivos, a tal punto de poder generar un tendencia a la dependencia emocional, pues se asocian a un lugar, persona, pensamiento o acción, en el cual la persona opera en una condición de "ansiedad neutral" y sin sentido del riesgo utilizando una serie de comportamientos para conseguir un nivel constante de rendimiento , que estén encaminados a la grandeza, placer, aprobación, etc.

Una de las categorías principales son las creencias irracionales proporcionadas por el test que lleva el mismo nombre creado por Ellis; un resultado inesperado, debido a la predisposición y al mito de que las mujeres son más propensas a tener creencias irracionales debido a que se les percibe inestables debido a que son más empáticas y sensibles a diferentes situaciones, resultó todo lo contrario.

El género masculino apuntó a tres creencias irracionales con el mismo porcentaje, y estas creencias son: “ciertas personas son viles y perversas y deberían ser castigadas”, “Se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo”, y “la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”; estas creencias pueden tener múltiples orígenes y explicaciones, entendiendo que estas pueden influir en cómo se percibe y reaccionan ante el mundo, pero también suelen estar relacionadas con patrones de pensamiento y comportamientos aprendidos o desarrollados a lo largo del tiempo, como por ejemplo: influencia de la socialización y la cultura, influencias psicológicas, factores personales y cognitivos, la educación y experiencias de vida, medios de comunicación y cultura popular.

4.3 Discusión de Resultados

Los factores individuales y sociales se complementan y se influyen recíprocamente en el desarrollo humano. Los factores individuales abarcan todo lo interno, como las emociones, pensamientos, características personales; mientras que los factores sociales, intervienen en la adaptación y en el desarrollo de la vida cotidiana. La interacción de ambos elementos influye en diversas áreas, decisiones y comportamientos, que contribuyen a la formación de la identidad y el bienestar del individuo.

Entendiendo lo anterior, los resultados de esta investigación subrayan la importancia de considerar los factores culturales y sociales en el estudio de la dependencia emocional. Al contrastar los hallazgos obtenidos con las teorías de las relaciones interpersonales explicadas en el capítulo II, se observa que las expectativas

culturales y sociales pueden intensificar la necesidad de mantener una relación de noviazgo, incluso cuando esta pone en riesgo el bienestar personal. Por lo tanto, un aspecto central de esta investigación es la consideración de la influencia de los factores culturales y familiares en la dependencia emocional.

Los resultados también destacan la relevancia de sustentar el análisis bajo la teoría del apego de Bowlby, quien propone que el apego es el vínculo emocional que el niño desarrolla con sus padres o cuidadores, proporcionándole, en el mejor de los casos, la seguridad emocional necesaria para un desarrollo saludable de su personalidad.

Cuando este apego seguro no se establece, los miedos e inseguridades influyen en la manera en que el individuo interpreta el mundo y se relaciona con los demás. En esta teoría, la base crucial es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño está determinado principalmente por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de apego, con quien establece su primer vínculo emocional.

Si las relaciones parentales no fomentan la independencia y autonomía del niño, sobreprotegiéndolo y evitando que desarrolle su capacidad para actuar por sí mismo, el individuo tiene una alta probabilidad de desarrollar dependencia emocional hacia los demás. Esto se traduce en una incapacidad para desarrollarse de manera autónoma.

Es por ello por lo que resulta crucial estudiar en mayor profundidad los factores sociales, ya que las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el

desarrollo integral del individuo. A través de estas habilidades, la persona recibe importantes refuerzos sociales de su entorno cercano, lo que facilita su adaptación. En contraste, la falta de estas habilidades puede conducir al rechazo, aislamiento y, en última instancia, limitar la calidad de vida.

En este contexto, es más probable que se desarrolle una dependencia emocional si el individuo carece de habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables. Esto ocurre cuando no ha aprendido comportamientos y experiencias que le permitan interactuar favorablemente con los demás, expresando sus actitudes, sentimientos, pensamientos, motivaciones y derechos de manera adecuada, y teniendo en cuenta el contexto (Caballo, 2007).

Es importante señalar que estos comportamientos dependen también del entorno sociocultural, donde se generan las normas legales y los fundamentos morales. Meichenbaum (2015) señala que las habilidades sociales deben contextualizarse según el entorno cultural, ya que los estándares de comunicación varían considerablemente entre culturas y están influenciados por factores como la edad, el sexo, el nivel socioeconómico y el nivel educativo.

Asimismo, Castelló (2012) expone que la dependencia emocional está relacionada con comportamientos emocionales que tienden a repetirse y, debido a la insatisfacción que generan, llevan al sujeto a buscar satisfacer sus necesidades de manera poco habitual. De este modo, se puede concluir que la dependencia emocional tiene sus raíces en las relaciones interpersonales, especialmente en las relaciones

románticas, donde la perspectiva cultural desempeña un papel fundamental.

Además, se subraya la importancia de la prevención mediante herramientas que ayuden a evitar el desarrollo de tendencias de dependencia emocional. Comprender los patrones de comportamiento adquiridos durante la infancia, la crianza y la historia social es fundamental para este propósito. Esta investigación enriquece los esfuerzos de prevención y proporciona información valiosa y relevante para quienes pueden estar en riesgo de desarrollar relaciones dependientes o que ya se encuentran en una.

Es crucial reconocer que el individuo forma parte de la sociedad, y esta, a su vez, es parte de la especie humana, constituyendo conjuntamente una cultura. La interacción entre estas dos dimensiones permite la realización plena e íntegra del individuo, y las relaciones entre las personas son esenciales para el desarrollo cultural. Esta unidad crea una relación de interioridad y exterioridad entre el individuo y la sociedad: “somos parte del todo social, pero también somos un todo en nosotros mismos”.

Otro aspecto relevante para considerar es el repertorio de experiencias pasadas del individuo, que está significativamente influenciado por factores individuales y sociales. Experiencias previas, como relaciones disfuncionales o una crianza inestable, pueden perpetuar patrones de dependencia emocional en relaciones futuras, donde el individuo busca en su pareja una compensación por carencias emocionales anteriores.

A pesar de los hallazgos significativos obtenidos, esta investigación presenta

varias limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, el tiempo limitado para la realización del estudio restringió la profundidad del análisis y la recolección de datos. Los plazos ajustados y los inconvenientes surgidos impidieron realizar un seguimiento longitudinal de los participantes y profundizar en ciertos aspectos del fenómeno estudiado, lo cual pudo haber limitado la comprensión integral de los factores involucrados y su evolución a lo largo del tiempo.

Además, se observó una falta de interés por parte de la mayoría de los estudiantes participantes en el estudio. Esta apatía pudo haber influido en la calidad de las respuestas obtenidas, generando datos menos precisos o completos. La falta de motivación para participar plenamente podría haber afectado la validez de algunos resultados, limitando la generalización de estos a una población más amplia.

Por último, la interacción limitada con los participantes representó otra limitación significativa. Aunque se utilizaron herramientas y métodos adecuados para la recolección de datos, la interacción superficial impidió explorar a fondo sus percepciones, experiencias y emociones relacionadas con el tema de estudio. Una interacción más cercana y prolongada podría haber proporcionado un mayor entendimiento de las complejidades del fenómeno, permitiendo un análisis más detallado.

A pesar de estas limitaciones, es evidente que el tema es de gran relevancia para la sociedad salvadoreña, especialmente en la población joven adulta. Por esta razón, se ha desarrollado un taller titulado “Dependencia Emocional: Liberándome de Vínculos”,

con el objetivo de promover una percepción más positiva de uno mismo, mejorar la autoestima, fomentar la autonomía, la asertividad, y abordar el miedo a la soledad y al abandono

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

1- La dependencia emocional en jóvenes universitarios en relaciones de pareja es un fenómeno complejo influido por la autoimagen, experiencias pasadas, habilidades emocionales y adaptación a nuevas etapas de vida. Abordar estos elementos individuales puede ayudar a mitigar la dependencia emocional y fomentar relaciones más saludables y equilibradas. Teniendo como base los resultados obtenidos en los test y cuestionarios, los elementos individuales que más se destacan, es la baja autoestima, los estilos de apego. Los jóvenes con una autoimagen frágil o una autoestima baja pueden buscar validación constante en su pareja, lo que fomenta una dependencia emocional al basar su sentido de valor personal en la aprobación del otro.

2- Los elementos sociales juegan un papel crucial en el desarrollo de la dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantienen una relación de pareja. Estos factores sociales pueden influir significativamente en cómo los jóvenes perciben y experimentan sus relaciones. Desde la perspectiva de la sociedad existe un impacto de calidad de la red de apoyo. por lo que las personas tienden a fortalecer y mantener dicha red de apoyo social robustas puede ayudar a reducir la dependencia emocional en las relaciones de pareja al proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo fuera y dentro de una relación de noviazgo.

3- Se concluye que el taller propuesto se configura como una intervención integral para tratar adicciones conductuales, al integrar elementos de la Terapia

Cognitivo-Conductual (TCC), la Psicología Positiva y el Mindfulness. Esta aproximación multidisciplinaria está diseñada para abordar de manera efectiva diversos aspectos de las adicciones conductuales, tales como el miedo a la soledad, la baja autoestima y la tendencia a la dependencia emocional.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los profesionales dedicados a la salud mental, como investigadores, así mismo a estudiantes de esta misma área, el realizar investigaciones más profundas acerca de los factores sociales, debido a que tienen el poder de influir en la práctica y la política relacionadas con la salud emocional y las intervenciones en adolescentes, centradas específicamente en el desarrollo de un apego seguro durante su crecimiento y así reducir el nivel o porcentaje con dependencia emocional en la edad adulto joven . Ya que existen patrones desde la infancia que influyen en las relaciones en la vida adulta, de tal manera que afectan la forma en que las personas manejan la dependencia emocional en sus relaciones. Con dichas investigaciones se pueden identificar factores específicos que influyen en el desarrollo de un apego seguro y cómo estos factores pueden ser mejorados a través de intervenciones.

- Se recomienda a las instituciones educativas que fomenten la educación emocional mediante la implementación de programas que enseñen habilidades de regulación emocional, pensamiento crítico y resolución de problemas desde una edad temprana. Integrar la educación emocional en el currículo puede ayudar a los estudiantes a identificar y cuestionar creencias irracionales, así como a desarrollar una comprensión más equilibrada y saludable

de las relaciones interpersonales. Este enfoque no solo mejora el bienestar emocional de los individuos, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales esenciales para la vida.

- Se recomienda a los estudiantes de psicología que están empezando con sus prácticas clínicas, que un tema central en el que se debe enfocar como pilar del tratamiento es el ayudar a desarrollar la autonomía, de manera de que se trabaje el desarrollo de habilidades que le permita al paciente el tomar decisiones de manera independiente y enfrentar desafíos sin depender excesivamente de otros. Esto puede incluir el establecimiento de metas, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

REFERENCIAS

Alba, H. L., Alba Pérez, L. d., & Gutiérrez, A. E. (2021). *La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas*. SciELO Cuba. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200269

Alonso, L. M., & Escorcia, I. (2003, agosto). *Redalyc.El ser humano como una totalidad*. Redalyc. https://www.redalyc.org/pdf/817/81701701.pdf

Barrera, R. (2013). *El concepto de la cultura: definiciones, debates y usos sociales*. file:///C:/Downloads/Dialnet-ElConceptoDeLaCultura-5173324.pdf

Bautista, M., & Sivincha, M. (2017). *CORRELACION ENTRE HABILIDADES SOCIALES Y DEPENDENCIA EMOCIONAL*. Repositorio UNSA (Universidad de San Agustín de Arequipa). https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9f130ef0-416e-41de-aef3-2049983ed30d/content

Bello, E. (2023, February 13). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla*. IEBS. Retrieved April 2, 2024, from https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/.

Berger, C., Calabrese, R., & Gonzáles, R. (2019). *Teoría de la reducción de la incertidumbre:: Teorias-de-la-comunicacion08*. Teorias-de-la-comunicacion08. https://teorias-de-la-comunicacion08.webnode.com.co/teoria-de-la-reduccion-de-la-incertidumbre/

Builes, M. C., & Institución universitaria tecnológica de Antioquia. (2019). *Indicadores de dependencia emocional de los adultos jóvenes que desisten de la denuncia en la Comisaria de Familia del municipio de Bello, Antioquia.* Indicadores de dependencia emocional de los adultos jóvenes que desisten de la denuncia en la Comisaria de Familia del municipio. https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tda/487/TRABAJO%20FINAL%20INDICADORES%20%20DE%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20%20DE%20LOS%20ADULTOS%20JOVENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calderon, J. S. (2024). *DIMENSIONES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL*. https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26934/1/UPS-CT011159.pdf

Carrillo, A., Castillero, O., Montagud, N., Guzmán, G., Uliaque, J., Ojeda, C., Torres, A., Mojica, A. C., Fernández, E., Soriano, J., Esquivel, M., & López, D. (2023, diciembre 30). *Teoría de intercambio social: qué es y cuáles son sus autores*. Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/social/teoria-de-intercambio-social

Castello, J. (2005). *(PDF) Dependencia emocional Características y tratamiento | Cecilia Suarez Villegas*. Academia.edu. Retrieved April 2, 2024, from https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento.

Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial. https://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV312062023223108.pdf

Colegio de Psicológos. (2018). *Aspecto biológico, psicológico, y social: una mirada integral*. Colegio de Psicólogos.

https://colegiodepsicologossj.com.ar/aspecto-biologico-psicologico-y-social/

Cuofano, G. (2023, noviembre 20). *Teoría de la dialéctica relacional*. FourWeekMBA. https://fourweekmba.com/es/teor%C3%ADa-de-la-dial%C3%A9ctica-relacional/

Egozcue, M. (2009). Primeros auxilios psicológicos y respuesta al trauma. México: Paidós

Equipo Editorial, Etecé. (2024, febrero 2). *Relaciones Interpersonales*. Concepto. https://concepto.de/relaciones-interpersonales/

Framo, J. (1985). Matrimonio y terapia marital. En Andolfi, M., & Zwerling, I. (Comps.). Dimensiones de la Terapia Familiar. Barcelona, España: Paidós.

Fromm, E. (2005, agosto 2). *Redalyc.El hombre como ser social y la conceptualización de la salud mental positiva*. Redalyc. https://www.redalyc.org/pdf/142/14270205.pdf

Gerber, P. J., & Murphy, H. (2022, octubre 30). *Relaciones Interpersonales*. LibreTexts. https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Estudios_de_Comunicacion/Comunicaci%C3%B3n_interpersonal/Libro_de_texto_abreviado_de_comunicaci%C3%B3n_interpersonal_del_I.C.A.T_(Gerber_y_Murphy)/08%3A_Relaciones_interpersonales/8.02%3A_E

Gómez, S. V. (2015). *ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LOS PATRONES QUE SE HAN APRENDIDOGENERACIONALMENTEY QUE FACILITAN QUE UNA PERSONA SE INVOLUCRE EN RELACIONES AFECTIVAS DEPENDIENTES*. Dependencia Emocional. https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/8c06b269-fa44-4f6c-a6f2-583ee7cd1a69/content

González, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2020, noviembre 16). Patterns of Romantic Relationship Experiences and Psychosocial Adjustment from Adolescence to Young Adulthood. *Springer*, *50*(3), 550- 562. 10.1007/s10964-020-01350-7

Güendel, H. (2022, noviembre 16). *ista de ¿Individuo o persona? El ser humano considerado desde la comunidad del nosotros | Revista PRAXIS*. revistas. una. ac. cr. https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/praxis/article/view/17738/26451

Guillen, A. L. (2024). *¿Qué es la dependencia emocional? Causas y cómo combatirla*. https://www.psicopartner.com/que-es-la-dependencia-emocional-causas-y-como-combatirla/

Gutiérrez, X. (2013). *El Noviazgo*. UNFPA Nicaragua. https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/El%20Noviazgo_1.pdf

Hernan, A. (2017, November 9). *INTELIGENCIA Y DEPENDENCIA EMOCIONALES EN LOS POBLADORES DE UN ASENTAMIENTO HUMANO DE LA CIUDAD DE LIMA*. Retrieved April 2, 2024, from https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9472/Arturo%20Hernan%20Sua%C3%B1a%20Qui%C3%B1ones.pdf?sequence=6.

Hernández, F. (2021, enero 19). *Aspectos Psicológicos – FUNDACIÓN RENAL ÍÑIGO ÁLVAREZ DE TOLEDO*. FUNDACIÓN RENAL ÍÑIGO ÁLVAREZ DE TOLEDO. https://fundacionrenal.com/aspectos-psicologicos/

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIO* (5° ed.). McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. (2002). Redalyc. https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf

Lantagne, A., & Furman, W. (2017, septiembre). Romantic Relationship Development: The Interplay Between Age and Relationship Length. *Dev Psychol*, *53*(9), 1738- 1749. 10.1037/dev0000363

López, R. (2021). *Motivación y emoción*. https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19855/motivacion-emocion.pdf?sequence=1

Martín, M. S. (2018, enero 2). *La importancia de las relaciones interpersonales*. Psicologos en Colmenar Viejo. https://www.psicologiacolmenar.es/psicologo/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/

Martínez, J. (2021, abril 28). *Tipos de relaciones interpersonales*. Socioestrategia. https://socioestrategia.com/tipos-de-relaciones-interpersonales/

Martínez, J. M. (2006). Amores que duran…y duran… y duran. México: Pax.

Martinez Martinez, S. (2019). *Estereotipos y prejuicios*. https://www.myt.org.mx/tolerancia_url/estereotipo-prejuicio

Medina, A., Moreno, M. J., Lillo, R., & Guija, J. A. (2014). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL: Aspectos jurídicos y psiquiátricos Documentos Córdoba 2014 Antonio Medina María José Moreno Raf*. Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiatricos.pdf

Mendoza, M., & Mejía, K. (2018). *Como influyen las familias desintegradas en la dependencia emocional en jóvenes de 18 a 25 años, pertenecientes a San Salvador*. Universidad José Matías Delgado. https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/03/PSI/0002913-ADTESMC.pdf

Mora, P., (20 de octubre del 2023) Qué es el amor, según la ciencia. Es Noticia. https://www.muyinteresante.com/ciencia/61907.html.

Moral, M. d. l. V., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo* (Vol. 36). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000300156#:~:text=Seg%C3%BAn%20los%20resultados%20hallados%2C%20se,de%20autodestrucci%C3%B3n%20e%20inescapabilidad%20emocional.

Mundo Comunicativo. (2019, octubre 17). *TEORÍA DE LA PENETRACIÓN SOCIAL – MUNDO COMUNICATIVO*. mundo comunicativo. https://teoriasdelacomunicacion178170068.wordpress.com/2019/10/17/teoria-de-la-penetracion-social/

Narbona, R., & Robles, S. (2023). *Los 8 tipos de personalidad que existen (según Carl Jung)*. https://www.cuerpomente.com/psicologia/8-tipos-personalidad-que-existen-segun-carl-jung_3526

Orellana Cerón, M. E. (2023). *Estilos de apego: Cómo el apego en la infancia nos afecta en la edad adulta*. https://neuroscenter.com/blog/estilos-de-apego/

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care

Panneso Giraldo, K., & Arango, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *9*.

Pascual Fernandez, A. (2017). *SOBRE EL MITO DEL AMOR ROMÁNTICO. AMORES CINEMATOGRÁFICOS Y EDUCACIÓN*. file:///C:/Users/gonza/Downloads/Dialnet-SobreElMitoDelAmorRomantico-5429358%20(1).pdf

Pérez, L. (2023, abril). *Cinco beneficios de las relaciones interpersonales de calidad.* Formación Emocional. https://www.formacionemocional.com/coaching-emocional/beneficios-relaciones-interpersonales.html

Polanco Lopez, N. M. (2009). *LOS ESTEREOTIPOS SOCIALES.* https://www.eumed.net/rev/cccss/03/nmpl.htm

Programa de Acción Mundial para superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) en la red de atención no especializada. (2023, julio 1). *Estigma en Salud Mental*. paho.org. https://www.paho.org/sites/default/files/estigma-en-salud-mental_0.pdf

Pujante, B. (2022, agosto 19). *Dependencia emocional: Síntomas y causas*. Somos Estupendas. https://somosestupendas.com/dependencia-emocional-sintomas-causas/

Rodriguez, I. (2010). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES Isabel Rodríguez de Medina Quevedo. Universidad de Granada Resumen E*. DIGIBUG Principal. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1

Rodriguez Fernandez, A. M. (2023). *DEPENDENCIA EMOCIONAL: ¿QUÉ ES Y QUÉ FASES TIENE?* https://www.psicologooviedo.com/dependencia-emocional-que-es-y-que-fases-tiene/

Rojas, J. (2022). *Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social.*

Rojas, A., (2017) “Los Factores Socioculturales y la Codependencia Afectiva en el Noviazgo Adolescente y su Prevención Desde la Educación para la Salud”. Tesis de Grado para Optar a la Licenciatura en Educación para la Salud. Universidad Autónoma del Estado de México. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68614/4.%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Romero, A. M. (2023). *La dependencia emocional hacia tu pareja: Aprende a identificarla y a superarla - Evaluación Neuropsicológica Bogotá | Dra Ana Romero*. Neuropsicología y Psicología. https://ananeuropsicologia.com/la-dependencia-emocional-hacia-tu-pareja-aprende-a-identificarla-y-a-superarla/

Rubio, G., & López, F. (2020, octubre 9). *¿Por qué es el estigma la gran asignatura pendiente en salud mental?* The Conversation. https://theconversation.com/por-que-es-el-estigma-la-gran-asignatura-pendiente-en-salud-mental-146785

Ruiz, L., Castillero, O., Rosas, M. J., Molina, X., Figueroba, A., Masó, L., Montagud, N., Miskiewicz, D., & Corbin, J. A. (2023, abril 14). *¿Qué es la Personalidad según la Psicología?* Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/personalidad/que-es-personalidad

Sánchez, E. (2022, enero 26). *Kurt Lewin y su teoría de las relaciones interpersonales*. La Mente es Maravillosa. https://lamenteesmaravillosa.com/kurt-lewin-y-su-teoria-de-las-relaciones-interpersonales/

Santana, N. (2015). *LOS MITOS DEL AMOR*. https://nayrasantana.com/los-mitos-del-amor-romantico/

Santacreu, J. (1991). Psicología Clínica y Psicología de la Salud. *Revista de Psicología de la Salud, (3)1***,** 3-20.

Sanz Velasco, N. (2019). *Dependencia emocional*. https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/dependencia-emocional

Seppi, M. F. (2023, mayo 15). *9 etapas de las relaciones de pareja*. La Mente es Maravillosa. https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/

Stange, I., & Moreno, Ma. A. (2013, octubre) La pareja ideal. Estereotipos sobre la relación de pareja en los cuentos infantiles. En XXI Congreso Mexicano de Psicología (pp. 2398 a 2400). Guadalajara: Sociedad Mexicana de Psicología.

Suarez, C. (2010). *(PDF) Dependencia emocional Características y tratamiento | Cecilia Suarez Villegas*. Academia.edu. https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento

Universidad Nacional de Costa Rica. (2020). *GUÍA PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES*. GUÍA PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES. https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/12376/Gu%C3%ADa%20de%20autoayuda%20-%20Relaciones%20interpersonales%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ustua Sanchez, E. (2017). Relaciones interpersonales y desempeño laboral en el Centro de Salud de Curahuasi-2017 [Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6379/253T20221011_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valdez, R. (2017). *LOS MITOS DEL AMOR ROMATICO*. https://gaceta.cch.unam.mx/es/los-mitos-del-amor-romantico

Vera, A. (2020, mayo 23). *¿Cómo cambian nuestras RELACIONES SOCIALES cuando maduramos? | by Psicólogos en casa*. Medium. https://medium.com/@LaPsicologaEnCasa/c%C3%B3mo-cambian-nuestras-relaciones-sociales-cuando-maduramos-870cb369f8e1

Vielma, J, (2002). Estilos de crianza en familias andinas venezolanas. Un estudio preliminar. *Revista Fermentum*, *12*(33), 46-65. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1931447&pid=S1870-350X2013000100002000009&lng=pt

Villa Suaza, I., & Londoño, V. M. (2022). *Factores que han contribuido en la dependencia emocional en las relaciones de pareja según un estudio de caso.* https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/17742/1/TP_VillaIsabela-MarinValentina_2022.pdf

Villegas, J. (2022). *ESCUELA DE PSICOLOGÍA Tema: "DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERS*. Repositorio PUCESA. https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3457/1/77633.pdf

ANEXOS

Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis

UNIVERSIDAD EVANGELICA DE EL SALVADOR FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES.

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, ninguna es buena o mala solo debe responder de acuerdo a su vivencia. No tiene límite de tiempo para responder solo analice.

Objetivo: Determinar los elementos individuales que podrían influir en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador.

DATOS GENERALES

INDICACIÓN: CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Sexo	F	1	M	2

Edad: _____

Nivel académico:

4° año de carrera: ☐ 5° año de carrera ☐

Licenciatura en psicología.	Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés y profesorado.	Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia.
1	2	3

INDICACIONES: Se solicita responder las preguntas de manera honesta y con toda sinceridad, ninguna denota respuesta buena ni mala. Solo son respuestas que pueden darse ante una situación vivida.

DESARROLLO DE PREGUNTAS.

N°	Ítems	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	*		
2	Odio equivocarme.	*		
3	La gente que se equivoca logra lo que se merece.	*		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.	**		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	**		
6	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	*		
7	Normalmente, aplazo las decisiones importantes	*		
8	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	*		
9	¨ Una cebra no puede cambiar sus rayas¨	*		
10	Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.	*		
11	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	*		
12	Evito las cosas que no puedo hacer bien	*		
13	Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo	*		
14	Las frustraciones no me distorsionan	**		

15	A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos	**		
16	Me producen poca ansiedad los peligros inesperados a los acontecimientos futuros.	**		
17	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos como antes.	**		
18	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	*		
19	Es casi imposible superar la influencia del pasado.	*		
20	Me gusta disponer de muchos recursos	**		
21	Quiero gustar a todo el mundo	*		
22	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo	**		
23	Aquellos que se equivocan, merece cargar con las culpas.	*		
24	Las cosas deberían ser distintas a como son.	*		
25	Yo provoco mi propio mal humor	**		
26	A menudos, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.	*		
27	Evito enfrentarme a los problemas.	*		
28	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	*		
29	Solo porque una vez algo afecto tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro.	**		
30	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.	**		
31	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	**		
32	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.	**		
33	La inmoralidad debería castigarse severamente.	*		

34	A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan	*		
35	Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas	**		
36	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	**		
37	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.	**		
38	Hay determinadas personas de las que dependo muchos.	*		
39	La gente sobrevalora la influencia del pasado	**		
40	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	**		
41	Si no gusto a los demás es su problema, no el mío	**		
42	Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago	*		
43	Pocas veces culpo a la gente de sus errores	**		
		P	**NO DE ACUERDO**	**DE ACUERDO**
44	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	**		
45	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.	**		
46	No puede soportar correr riesgos	*		
47	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gusta.	*		
48	Me gusta valerme por mí mismo/a	**		
49	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como gustaría ser.	*		
50	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.	*		

51	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.	*		
52	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/ a malo/ a que sea en ellas.	**		
53	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.	*		
54	Si las cosas me desagradas opto por ignorarlas.	**		
55	Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es.	*		
56	Raramente me siento ansioso/ a al pensar en el futuro.	**		
57	Raramente aplazo las cosas.	**		
58	Yo soy el / la único /a que realmente puede entender y solucionar mis problemas	**		
59	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	**		
60	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.	**		
61	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	**		
62	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	*		
		P	**NO DE ACUERDO**	**DE ACUERDO**
63	Todo el mundo es, esencialmente, bueno	*		
64	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguirlo, deja de preocuparme	**		
65	Nada es intrínsicamente perturbador; si lo es debe al modo en que los interpretamos	**		
66	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.	*		
67	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	*		

68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.	**		
69	Somos esclavos de nuestro pasado	*		
70	A veces desearías poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada mas	*		
71	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte	*		
72	Me trastorna cometer errores	*		
73	No me equitativo que llueva igual sobre el justo que sobre el injusto	*		
74	Yo disfruto horadamente de la vida	**		
75	Debería haber más personas que afrontara lo desagradable de la vida	*		
76	Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	*		
77	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	**		
78	Pienso que es fácil buscar ayuda	*		
79	Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante seguirá haciéndolo siempre	*		
80	Me encanta estar tumbado	*		
81	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí	*		
		P	**NO DE ACUERDO**	**DE ACUERDO**
82	Muchas veces me enfado muchísimo por las cosas sin importancia	*		
83	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	*		
84	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	**		

85	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo	*		
86	Raramente pienso en cosas como la muerte	**		
87	No me gustan las responsabilidades	**		
88	No me gusta depender de los demás	**		
89	La gente nunca cambia, básicamente	*		
90	La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente	*		
91	. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	**		
92	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien	**		
93	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	**		
94	Raramente me importunan los errores de los demás	**		
95	El hombre construye su propio malestar interno	**		
96	Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	*		
97	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable	**		
98	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar	**		
99	No miro atrás con resentimiento	**		
100	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada	*		

Cuestionario de Factores Sociales.

UNIVERSIDAD EVANGELICA DE EL SALVADOR FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES.

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, ninguna es buena o mala solo debe responder de acuerdo a su vivencia. No tiene límite de tiempo para responder solo analice. Al momento de responder escribir con letra de molde.

Objetivo: Determinar los elementos individuales que podrían influir en el desarrollo de una dependencia emocional en los jóvenes universitarios que mantienen una relación de parejas de la Universidad Evangélica de El Salvador.

DATOS GENERALES

INDICACIÓN: CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Sexo	F	1

M	2

Edad: _____

Nivel académico:

4° año de carrera: ☐ 5° año de carrera ☐

Licenciatura en psicología.	Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés y profesorado.	Licenciatura en Educación Inicial y Parvularia.
1	2	3

INDICACIONES: Se solicita responder las preguntas de manera honesta y con toda sinceridad, ninguna denota respuesta buena ni mala. Solo son respuestas que pueden darse ante una situación vivida.

N°	Ítems	SI	NO	Explique
1	Mis padres casi nunca se molestaban conmigo.			
2	Las personas creen que mis padres me consentían mucho.			
3	Mis padres no prestaban atención a lo que me pasaba.			
4	Mis padres mostraban escasas preocupaciones por mí.			
5	Mis padres decidían cuándo atender mis pedidos.			
6	Considera que las mujeres no deben tener derecho a salir solas en la noche a divertirse.			
7	Las mujeres deben tener relaciones sexuales con su pareja cuando él quiera.			
8	Las mujeres necesitan de la protección de un varón.			
9	Cuando una mujer dice que no, realmente quiere decir que sí			
10	Una mujer con independencia económica es menos probable que sufra violencia.			
11	Ser mujer implica ser delicada.			
12	Una mujer que ha tenido muchas parejas es una mujer fácil.			
13	Mientras más parejas sexuales tenga un hombre, más viril es.			
14	Los celos son una muestra de amor.			
15	El respeto mutuo en una pareja implica escuchar y ser escuchado/a.			
16	Cuando una relación termina, se debe luchar para salvarla.			
17	Si un hombre es agresivo, es mejor no provocarlo.			

18	¿Las personas con las que vivía en su infancia se insultaban o se ofendían …			
19	¿A qué edad tuviste tu primer(a) novio(a)?			
20	¿Hace cuánto empezó la relación con su novio(a)?			
21	¿Dónde conoció a su último(a) novio(a)?			
22	¿Cuántos años cumplidos tiene su novio(a)?			
23	¿Decidió tener novio(a) porque motivo?			
24	Es un apoyo para usted en todo lo que hace su novio.			
25	Critica lo que a usted le gusta, como la música, su ropa, su peinado, sus modales.			
26	Tiene las mismas ideas que usted acerca de la vida, o por ejemplo, la religión, la política o las cuestiones sociales y económicas.			
27	Decide usted sobre lo que van a hacer juntos.			
28	La acepta tal como es.			
29	Le impone reglas muy estrictas.			
30	Su pareja proviene de un hogar donde están ambos padres.			
31	Sus padres le permitieron tener amigos en su etapa infanto juvenil.			
32	Cree que en esta escrito que la mujer debe ser sumisa a su pareja para mantener una relación estable.			
33	Considera que la cultura machista que presenta El Salvador debe cambiar.			
34	En una relación de noviazgo es el hombre el que debe pagar todo cuando la pareja sale a pasear a cualquier lado			
35	¿Consideras que los padres deberían implementar un estilo de crianza diferente dependiendo de si su hijo es hombre o mujer?			

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

CDE

Lemos M. & Londoño, N. H. (2006)

UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

Actualmente tengo una relación sentimental: ***SI*** ***NO***
Anteriormente tuve una relación sentimental: ***SI*** ***NO***

Instrucciones:

Usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

I. DATOS GENERALES.

Edad: _____

Sexo: _____

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

ITEMS.	PREGUNTA.	Categoría	Ampliar la respuesta seleccionada. Explicar.
1	Me siento desamparado cuando estoy solo.		

2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.		
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.		
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.		
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.		
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.		
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.		
10	Soy alguien necesitado y débil.		
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.		
12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.		

13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.		
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.		
15	Siento temor a que mi pareja me abandone.		
16	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.		
17	Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.		
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.		
19	No tolero la Soledad.		
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.		
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.		
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.		