

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATACUNGA”

Proyecto de Investigación previo a la obtención de título de Psicóloga Clínica

Líneas de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Carolina Estefania Medina Plaza

Director:

Paul Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

AMBATO – ECUADOR

Enero 2022

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATACUNGA

Línea de Investigación:

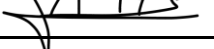
SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

CAROLINA ESTEFANIA MEDINA PLAZA

Paul Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

CALIFICADOR

f. 


Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Narcisa de Jesús Villegas Villacrés, Ps. M

CALIFICADOR

f. 

Varna Hernández Junco, Mg. PhD.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCE-A

f. 

Ambato – Ecuador

Enero 2022

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **CAROLINA ESTEFANIA MEDINA PLAZA**, con **CC. 050362012-2**, autora del trabajo de graduación intitulado: “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATACUNGA”, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, enero 2022



CAROLINA ESTEFANIA MEDINA PLAZA

CC. 0503620122

DEDICATORIA

Dedico a Dios, mi familia y mis amigos quienes han estado siempre apoyándome y han creído en mí.

AGRADECIMIENTO

A Dios, mis padres y cada una de las personas que han estado presentes a lo largo de mi trayecto, han sido una gran fortaleza para mí, por lo que esta meta, también, lleva sus nombres.

Agradezco a muchos de mis profesores quienes han estado guiándonos desde las aulas, que impartieron su conocimiento y muchos de ellos incluso nos han enseñado más que una cátedra, nos han dado lecciones de vida. Mis mejores deseos para cada uno de ellos.

RESUMEN

El proyecto investigativo tiene como objetivo principal determinar si existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga. El presente proyecto tiene un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, con un alcance descriptivo, correlacional de corte transversal. A los evaluados, se les aplicó en Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemons y Londoño, junto a otro reactivo como el cuestionario de Estrategias de Coping Modificado de Lemons y Londoño. La muestra, está conformada por 401 estudiantes de la universidad Técnica de Cotopaxi en la ciudad de Latacunga, que pertenecen a los diversos ciclos y carreras. La muestra está distribuida entre 79,6% hombres y el 20,4% mujeres, cuyas edades, se encuentran en una media de 22,44, es decir el grupo de estudio mayoritariamente es población adulta joven. En los resultados estadísticos correlacionales, se evidencian que las estrategias de afrontamiento solución de problemas y reevaluación positiva presentan correlación negativa con la mayoría de los factores de dependencia emocional, lo que indica que estas estrategias son claves para evitar dependencia emocional y aquellas estrategias de afrontamiento adaptadas a las emociones como reacción agresiva tienen mayor correlación con la dependencia emocional. Por lo tanto, es importante a futuro implementar psicoeducación mediante talleres, charlas que permitan potencializar o desarrollar estrategias de afrontamiento idóneas para evitar dependencia emocional u otros cuadros psicopatológicos.

Palabras clave: dependencia emocional, estrategias de afrontamiento, apego, miedo a la soledad, necesidad afectiva, solución de problemas, reevaluación positiva

ABSTRACT

The main objective of this research project is to determine if there is a relationship between emotional dependence and coping strategies in university students of Latacunga. The current project has a non-experimental, quantitative descriptive, correlational, and cross-sectional scope. The Lemons and Londoño Emotional Dependence Questionnaire ($\alpha = 0.92$), together with another item such as the Lemons and Londoño Modified Coping Strategies Questionnaire ($\alpha = .847$), were applied to the subjects. The sample comprises 401 students of the Technical University of Cotopaxi in the city of Latacunga, belonging to different cycles and careers. The sample is distributed between 79.6% men and 20.4% women, whose ages are an average of 22.44. That is, the study group is primarily the young adult population. In the correlational statistical results, it is evident that the coping strategies problem solving and positive reappraisal present a negative correlation with most of the factors of emotional dependence, which indicates that these strategies are critical to avoid emotional support and those coping strategies adapted to emotions such as aggressive reaction have a higher correlation with emotional dependence. Therefore, it is essential to implement psychoeducation through workshops and lectures that allow the potentiation or development of suitable coping strategies to avoid emotional support or other psychopathological conditions.

Keywords: emotional dependence, coping strategies, attachment, fear of loneliness, affective need, problem-solving, positive reappraisal.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	5
1.1. Definiciones de dependencia emocional.....	5
1.1.1. Rasgos de personas con dependencia emocional	6
1.1.1.1. Área de relación de pareja ¹	8
1.1.1.2. Áreas de relaciones del entorno interpersonal.....	9
1.1.1.3. Área de autoestima y estado anímico.....	9
1.1.2. Causas de dependencia emocional	10
1.1.2.1. Carencias Afectivas	10
1.1.2.2. Desarrollo de la autoestima por fuentes externas de vinculación y focalización	11
1.1.2.3. Factores biológicos.....	12
1.1.2.4. Factores socioculturales.....	12
1.1.3. Dependencia emocional y las relaciones de pareja	12
1.1.4. Etapas en las relaciones de dependientes emocionales.....	14
1.1.5. Consecuencias de la dependencia emocional	16
1.2. Estrategias de afrontamiento	17
1.2.1. Características de las estrategias de afrontamiento	18
1.2.2. Teorías sobre estrategias de afrontamiento	20
1.2.3. Estilos de afrontamiento	21
1.2.4. Clasificación de las estrategias de afrontamiento.....	22
1.2.5. Función y efectividad de las estrategias de afrontamiento	23
1.3. Relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento.....	24
CAPITULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	25
2.1. Metodología de Investigación	25
2.1.1. Paradigma.....	25
2.1.2. Diseño	25
2.1.3. Modalidad	26
2.1.4. Alcance.....	26
2.1.4.1. Alcance Descriptivo	26
2.1.4.2. Alcance Correlacional	26

2.1.4.3.	Corte Transversal	27
2.1.5.	Método General	27
2.1.6.	Método Específico.....	27
2.2.	Técnicas y Herramientas	28
2.2.1.	Observación Científica	28
2.2.2.	Entrevista Psicológica Semiestructurada	28
2.2.4.	Escala de Estrategias de <i>Coping</i> - Modificada (EEC-M).....	29
2.2.5.	Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos M. & Londoño, N. H.....	32
2.3.	Participantes	34
2.3.1.	Población.....	35
2.3.2.	Muestra.....	35
2.3.3.	Muestreo	35
2.3.4.	Características de la muestra	36
2.4.	Análisis Sociodemográfico de la muestra.....	36
2.5.	Procedimiento Metodológico.....	38
CAPITULO III. RESULTADOS		40
3.1.1.	Escala de Estrategias de <i>Coping</i> Modificado (EECM)	40
3.1.2.	Cuestionario de dependencia emocional CDE.	42
3.2.	Correlaciones entre las variables que mide el test	43
CONCLUSIONES		48
RECOMENDACIONES		50
BIBLIOGRAFÍA		51
ANEXOS		58
ANEXO 1: Carta de Consentimiento Informado.....		58
ANEXO 2: Ficha Sociodemográfica		59
ANEXO 3: Cuestionario Escala de Estrategias de <i>Coping</i> Modificado.....		60
ANEXO 4: Cuestionario de Dependencia Emocional		66

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, se realiza con el objetivo principal de determinar si existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga. Por lo tanto, se realizó un estudio de las características sociodemográficas de los participantes, y mediante la aplicación de reactivos la existencia de posible dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento más prevalentes de la población. Investigaciones previas sobre dependencia emocional, evidencian que es un factor importante para mantener una relación de pareja donde existe violencia de cualquier tipo, esto sería el resultado de la necesidad de afecto tan fuerte por parte del dependiente emocional hacia su pareja, por otro lado las estrategias de afrontamiento, ayudan a sobrellevar los problemas cotidianos, sin embargo, en ocasiones estas estrategias no son adaptativas para la persona esto, entorpece la manera en que la persona, se enfrenta al problema.

Se entiende por dependencia emocional como la necesidad extrema que tiene una persona hacia su pareja en el transcurso de sus relaciones. Ante la dependencia emocional, se presentan comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos relacionados a la pareja, miedo constante al abandono y lo más importante es esa necesidad afectiva extrema hacia su pareja (Castelló, 2005).

Mientras que, al referirnos a estrategias de afrontamiento, entendemos como todos los esfuerzos cognitivos y conductuales, que se modifican constantemente según las demandas externas e internas del entorno, y manejar de esta forma los recursos con los que el individuo cuenta, es decir, la forma en que la persona hace frente a la situación depende de los recursos que dispone para enfrentar las diversas circunstancias de su vida, dichos recursos son propios de la persona o ambientales (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Guerrero, 2003). Mediante las observaciones planteadas, se hipotetiza que existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. Esto, se confirma mediante investigaciones previas realizadas en la Universidad de Trujillo, realizado en el año 2017 por Pingo Gianina, en dicha tesis manifiesta la existencia de una correlación entre las variables dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. También, se realizaron estudios similares a cargo de Niño y

Abauza (2015), al evaluar una muestra de estudiantes universitarios que cursaban la carrera de psicología en Colombia, encontraron una correlación positiva moderada entre Dependencia emocional y estrategia de Reacción Agresiva. Otro estudio realizado fue a cargo Bautista (2016) al evaluar a una población estudiantil de la universidad privada de Lima, Perú en dicha investigación, se encontró correlación múltiple significativa entre autoconcepto, dependencia emocional y personalidad, sin embargo, no existe una amplia evidencia de investigaciones realizadas que correlacionen estas variables en una población de estudiantes universitarios de la República de Ecuador.

De acuerdo a investigaciones previas, se evidencian que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción facilitan el desarrollo de dependencia emocional en las personas. Se evidencian cuadros clínicos relacionados a la dependencia emocional como la ansiedad, depresión, crisis de pánico, problemas de sueño, estrés.

Por lo tanto, el proyecto investigativo, se lo considera al evidenciar mediante las prácticas realizadas en el centro de Salud de Totoras tipo B, a pacientes de consulta externa con relaciones interpersonales de pareja que mencionaban sentirse muy mal y, sin embargo, continuar en ese ciclo. Se evidenciaba desesperación y angustia en el discurso de estas pacientes. Debido a la forma, que se llevaba a cabo sus relaciones.

Por lo tanto, la presente investigación pretende dar respuesta a la siguiente hipótesis: ¿Existe relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento?

Para comprobar y verificar la hipótesis que existe relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga, se realizan una evaluación a los participantes universitarios según la muestra idónea que es de 401 estudiantes de una población total De 10000 estudiantes.

Para responder a la hipótesis, se propone la realización de un estudio descriptivo correlacional de corte transversal entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. De confirmarse la hipótesis enunciada, se aporta al estado del arte esto fomenta más conocimiento sobre estas variables en el grupo de estudio, así como en un futuro el desarrollo de propuestas preventivas para

desarrollar estrategias de afrontamiento más idóneas, lo cual, ayuda a evitar o minorizar problemas de dependencia emocional en el grupo de análisis y comprobar de esta manera lo importante que es contar con las estrategias de afrontamiento adecuadas a lo largo de las relaciones interpersonales.

Los objetivos planteados que permiten responder a la hipótesis de investigación, empiezan con el objetivo general es:

Determinar la relación que existe entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Latacunga.

Para alcanzar el objetivo general, se plantean objetivos específicos:

1. Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados con dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios
2. Evaluar los niveles de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga
3. Realizar un análisis estadístico de tipo correlacional entre las variables de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Latacunga

Por otro lado, la metodología planteada que permite consumir los objetivos de la investigación, es un estudio descriptivo y correlacional, con un corte transversal, entendiéndose como una descripción de la población, realizado en un determinado y único tiempo (Montero & León, 2005). La población de estudio está conformada por una muestra de 401 estudiantes, a los que se les aplicaron los reactivos psicológicos: Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemons y Londoño y el cuestionario de Estrategias de Coping Modificado de Lemons y Londoño.

Para conseguir estos objetivos, se parte de un estudio con un paradigma positivista, nivel no experimental, de tipo cualitativo con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Por lo tanto, esta investigación ayuda a evidenciar si existe o no existe relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento que permitan evitar el desarrollo de una persona dependiente emocionalmente. Por lo que de encontrar que existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, se desarrollaría en un futuro estrategiaso programas que permitan potencializar o fortalecer aquellas estrategias para evitar la dependencia emocional y con ello otra serie de cuadros clínicos psicológicos como estrés, depresión, ansiedad, entre otros.

A continuación, se detallan los capítulos que se desglosan del proyecto. El primer capítulo está conformado por el estado del arte, es decir, se evidencia el marco teórico, que se describen las variables de estudio sustentadas de manera bibliográfica confiables.

En el segundo capítulo, se detalla la metodología empleada en el proyecto investigativo, la cual, nos permite cumplir con los objetivos planteados tanto general como específicos, modalidad y alcance, se alcanza a los objetivos.

En el tercer capítulo, se describen los resultados alcanzados, de las variables de estudios. Estos aportan al estado del arte y permite aportar a posteriores estudios psicológicos.

En el cuarto capítulo, se evidencian las conclusiones y recomendaciones asociadas a los objetivos planteados y en base a los resultados de los datos obtenidos del presente proyecto investigativo. Posterior al trabajo investigativo, se realiza un resumen de todo lo relevante relacionado al proyecto de titulación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Definiciones de dependencia emocional.

La dependencia emocional es un término contemporáneo. Existe un elemento principal: el amor (Sirvent, & Villa, 2007). Por lo tanto, el concepto de amor es la clave importante para el dependiente emocional. Y este es “entre todas las emociones el más complejo y difícil de comprender” (Izquierdo & Gómez, 2013, p. 81). Y como el humano siempre ha sido curioso, no es de extrañar que diversos científicos, filósofos de gran trayectoria, incluyen a los artistas, han buscado entender lo complejo que llega a ser el amor, incluye las características que serían positivas o negativas (Yela, 2001). Es decir, aquellas características que llegan a perjudicar o favorecer la convivencia con otras personas y la salud emocional de los individuos.

En la búsqueda de esas respuestas, uno de los primeros filósofos en mencionar que existe un amor posesivo fue Platón, identificó la existencia de un amor nocivo, y la obsesión donde las personas llegaban a perseguir al otro como un objeto. Años después, Immanuel Kant, manifiesta que las personas que ofrecen un amor egoísta es más un amor al otro más que a uno mismo, termina por pertenecer al principio universal del amor propio o de la propia felicidad que termina sin encontrarse (Pérez, 2018) y no lo controlan de la mejor manera. Por lo que la idea del amor y la falta presenta repercusiones en las personas debido a que llega a originar adultos dependientes, ansiosos.

En definiciones más actualizadas, autores como Walter Riso (2012), mencionan que:

depende de la persona a la que se ama, es una manera de enterrarse viva, un acto de automutilación psicológica, en la que el amor propio, el autorrespeto, y la esencia de uno son ofrendados y regalados de manera irracional. (p. 13)

Así, se comprende que el individuo empieza a manejar relaciones interpersonales posesivas, estrechas. Esto provoca una relación de pareja en completo desequilibrio, caracterizada por: idealización hacia la pareja, sumisión, baja autoestima, necesidad extrema de atención, vive para el otro y cumplir sus expectativas; con el propósito de no

sentirse solo. Expresa conductas en las que manifiesta su temor a la soledad o al abandono. Este tipo de personas reflejan su tranquilidad a este miedo a través de los sentimientos de su pareja.

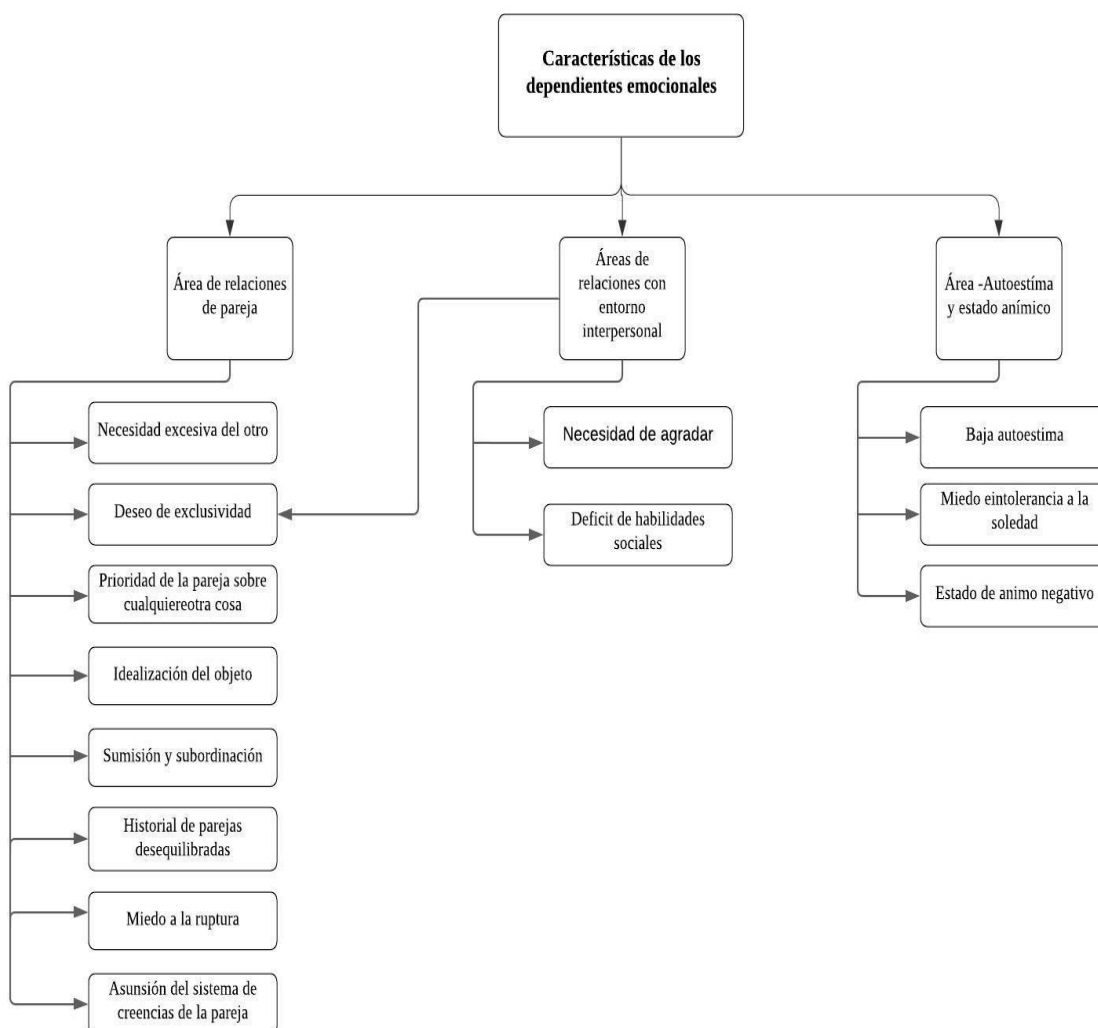
Conceptos más recientes indican que la dependencia emocional es expresada como la necesidad exclusiva de demanda afectiva que expresan hacia otra persona, generalmente su pareja (Castello,2005). La persona dependiente no tiene una adecuada valoración de sí misma, lidia con la inseguridad y ante una posible ruptura, se genera un trauma en la persona (Sánchez, 2010). Por lo tanto, estas personas son más vulnerables a un desequilibrio emocional grave porque no cuenta con un adecuado equilibrio interno que le permita experimentar de forma positiva o adecuada el suceso por el que atraviesa, de no conseguir la ayuda a tiempo, el dependiente emocional desarrollaría cuadros clínicos graves.

1.1.1. Rasgos de personas con dependencia emocional.

Existen diversos rasgos que una persona emocionalmente dependiente presenta. Como lo manifiesta Castelló (2005) “La dependencia emocional es un patrón de necesidades emocionales frustradas, que esperan ser satisfechos por medio relaciones con otros que sean cercanas” (p. 8). Se comprende, que las personas dependientes emocionalmente carecen de necesidades emocionales insatisfechas.

En el Figura 1 se presenta tres áreas importantes en las que se observan los rasgos que predominan la dependencia emocional. Sin embargo, no siempre cumplirían con todas y cada uno de los rasgos en mención, lo que sí se afirma es, mientras más rasgos presentan, existe mayor probabilidad de que sea un caso de dependencia emocional.

Figura 1
Rasgos de los dependientes emocionales



Fuente: La información fue obtenida de C. Jorge, 2005, Dependencia emocional características y tratamiento, Madrid, Alianza Editorial.

Como se observa, la persona que presenta dependencia emocional tendría diversas características en diferentes áreas de su vida, por lo que es esencial conocer de manera detallada cada una de estas tres áreas. El dependiente emocional no siempre presenta todas las características que, a continuación, se mencionaran con más detalle.

1.1.1.1. Área de relación de pareja¹

- **Necesidad excesiva del otro.** La persona con dependencia emocional, muestra deseos repetitivos de estar al lado de su pareja, con acciones como: llamadas, mensajes, ir a lugares que la pareja frecuenta, y trata de hacer todas las actividades posibles con su pareja.
- **Deseo de exclusividad.** Un dependiente emocional quiere exclusividad no solo con su pareja, también, con sus amistades o en general con su entorno, crea una burbuja en la que decide aislarse del resto y espera lo mismo de la otra persona.
- **Prioridad a la pareja, ante todo.** El dependiente emocional ve en su pareja el eje de su vida. Realiza todo en búsqueda de la estimación de su pareja.
- **Idealización del objeto.** La persona dependiente es consciente de los defectos de su pareja, sobrevalora las cualidades que tiene su pareja e infravalora sus propias cualidades (Castro, 2020), de hecho, el dependiente considera a su objeto de amor como el ideal, aquel que tiene lo que a él le hace falta.
- **Sumisión y subordinación.** La persona dependiente emocionalmente prefiere las relaciones asimétricas, como lo menciona Castro (2020) son relaciones desequilibradas, en las que la persona cumple un rol de obediencia y es sumisa.
- **Antecedentes de parejas desequilibradas.** El dependiente emocional tiene un historial que no está marcado por varias relaciones, pero ha durado en relaciones tormentosas por largo tiempo.
- **Miedo a la ruptura.** Está relacionado con la ansiedad por separación que habla Bowlby (Castelló, 2005). Sánchez (2010) afirma que la persona que tiene dependencia emocional, solo con pensar en una ruptura le crea una fuerte angustia.

¹ Las definiciones que aparecen a continuación fueron tomadas de J. Castelló, 2005, *Dependencia emocional y tratamiento*, Madrid, Alianza Editorial.

- **Incorpora las ideas de la pareja como propias.** Si una relación ha estado por mucho tiempo, el sujeto dependiente asume ideas del objeto de amor como propias. Estas ideas son: en base a la superioridad del objeto de amor, inferioridad del dependiente y como está marcada la relación.

1.1.1.2. Áreas de relaciones del entorno interpersonal

- **Necesidad de agradar al otro.** La persona que tiene dependencia emocional, desea agradara los otros, aun si recién los conoce, para el dependiente emocional, la impresión que proyecta a otros es de gran importancia
- **Déficit de habilidades sociales.** Las personas dependientes emocionalmente debido a su deseo de agradar a otros, presentan dificultades para expresarse y hablar con otros.

1.1.1.3. Área de autoestima y estado anímico

- **Baja autoestima.** El sujeto dependiente emocional, según Castro (2020) constantemente, se encuentra desvalorizándose, es más crítico consigo y se reprocha continuamente. Por lo que una baja autoestima forma parte de estas personas.
- **Miedo e intolerancia a la soledad.** En esta instancia Sánchez (2010) refiere que estas personas no toleran y sienten miedo al estar solos. Sentirse aislados de los demás genera pánicos en los dependientes emocionales, sienten felicidad aparente al estar junto a una pareja que atenúa un vacío.

Una persona con dependencia emocional solo, se apega hacia el objeto debido a todas las idealizaciones que tiene de dicho objeto. Son personas que en realidad no saben recibir afecto y por ende tampoco saben darlo. El dependiente emocional, permanece un largo periodo en relaciones destructivas, porque es peor para la persona enfrentarse a un vacío. Sus relaciones

de pareja llegan a ser tan insatisfactorias, pero una ruptura en estas personas provoca traumas en el individuo y posterior a ello generar cuadros clínicos severos como: depresión, ansiedad, ataques de pánico, empobrecimiento de la vida personal.

1.1.2. Causas de dependencia emocional.

Existen diversos factores, que contribuyen a generar en las personas dependencia emocional. Se menciona, el apego inadecuado durante la niñez, esto sería un motivo (Izquierdo & Gómez, 2013). Es decir, el apego, se forma en las primeras etapas es importante para formar vínculos sanos. Las deficiencias de afecto tempranas serían responsables del comienzo de dependencia emocional (Castelló, 2012). La atención, se genera en los primeros años de vida es importante. Las primeras experiencias afectivas muchas veces son negativas (Scantamburlo, Pitchot, & Ansseau, 2013). Por lo que, las relaciones establecidas consiguen satisfacer esas necesidades emocionales insatisfechas de la infancia con estas causas, se explica parte de la demanda que el dependiente emocional tiene hacia su pareja.

Entre las posibles causas que generan dependencia emocional en las personas Castelló (2005), menciona las siguientes:

1.1.2.1. Carencias Afectivas

Las carencias afectivas en el individuo al ser tempranas, indican la ausencia de cariño, es posible que no en su totalidad, pero se recordaría lo importante que es este elemento. Al existir poco cuidado y carencia de afecto por parte de los padres o cuidadores primarios, el apego generado en la niñez no es el indicado.

Entre las carencias afectivas figura el tipo de apego generado en la niñez, lo que implica que en los primeros años de los niños el apego desarrollado con sus cuidadores primarios es importante. Si el niño ha generado un apego inseguro, se angustia ante el abandono (Alonso, Shaver & Yáñez, 2002), celos, así como, preocupación obsesiva (Feeney & Noller, 2001). Por lo que, los dependientes expresan conductas reservadas a prevenir que su pareja les deje,

mediante técnicas manipulativas, llegan a poner su vida en peligro o realizan amenazas (Villegas & Sánchez, 2013). Es decir, según el apego esto afecta la relación que las personas tienen con su entorno.

En la dependencia emocional, personas con apego inseguro, son propensas a experimentar mayor impulsividad e incapacidad para regularlo (Loinaz, Echeburúa, & Ullate, 2012). En consecuencia, tanto los intentos de ruptura reales o imaginarios como el alejamiento emocional activan trastornos disfuncionales, comportamientos agresivos. Autores como Borroso (2014), mencionan “El apego en la infancia es crucial en la adquisición de una buena capacidad de regulación emocional, la ausencia de contacto y descuido de quienes predisponen a reaccionar de forma más impulsiva y agresiva en la edad adulta” (p. 9). Se evidencia que la dependencia emocional surge por el apego inseguro generado desde la infancia y esto derivarse en otros problemas de conducta.

Existen problemas para controlar los impulsos. Se ven problemas para regular las emociones, comorbilidad con sintomatología ansiosa depresiva (Momeñe, Jauregui, & Estevéz, 2017). Es decir, el apego generado en la niñez es de gran importancia a largo plazo, se evidencia problemas en el adulto a causa de esto y lo peor, que un dependiente emocional, desarrolla cuadros clínicos más severos.

1.1.2.2. Desarrollo de la autoestima por fuentes externas de vinculación y focalización

Al recibir el niño constante desatención, menosprecio, falta de cariño u hostilidad, así como humillaciones, negligencias, el pequeño intenta buscar cariño y atención. Pero al no haber recibido esto en su vida, tampoco sabe que es lo que exactamente busca (Castelló, 2005). Por lo que empieza a idealizar a aquellas personas lejanas e inaccesibles asumen una peligrosa posición de sumisión, por lo que al final de todo ello termina por verse como una persona que no vale la pena. Comienza a comportarse de manera específica que le lleve a cumplir las demandas de otros.

El dependiente emocional, menciona Castelló (2005), tiene un nivel alto de vinculación afectiva, sin embargo, esto no es nada sano para el niño que busca ese cariño y aprobación.

Puesto que realiza diversos comportamientos para conseguirlos y al contrario del resultado esperado solo recibe migajas deja claro el desequilibrio en la relación. El nivel alto de vinculación que tienen estas personas termina por jugar en su contra. Según Castelló (2012), un dependiente emocional, se vincula fuerte con otros y estos tienen emociones tan negativas hacia el dependiente emocional, por lo que surge en el dependiente autodesprecio, minusvaloración de sí mismo. Resultado de la interiorización que el dependiente hace de las actitudes malas por parte de aquellas personas significativas. En base a lo anteriormente mencionado este tipo de características evidencia la conducta del futuro dependiente emocional y la fuerte vinculación que tiene con las personas que son importantes para él.

1.1.2.3. Factores biológicos

Una mujer desarrolla mayor empatía que el sexo opuesto, mientras más prolongada es la vinculación en situaciones adversas, se corre el riesgo de dependencia emocional. En los aspectos biológicos, se considera que individuos con problemas como depresión, depresión mayor, ansiedad, tiene relación con dependientes emocionales (Castelló, 2012). Se relaciona al hecho de que anímicamente las personas con dependencia emocional, se encuentran inestables.

1.1.2.4. Factores socioculturales

Los estereotipos o prejuicios culturales muchas de las veces tienen un gran peso en los esquemas de pareja y los roles que el hombre o la mujer cumplen, estos varían según la cultura. Según Castelló (2012), en sociedades donde el patriarcado es más evidente la mujer, se somete ante un sistema en el que su pareja es quien más importa. Por lo tanto, ante los factores socio culturales el hecho de generar una fuerte vinculación en la mujer y desvinculación en el hombre, se otorga que exista una posible dependencia emocional.

1.1.3. Dependencia emocional y las relaciones de pareja

Entre mujeres y hombres con dependencia emocional, se halló pocas diferencias. Autores como Riso (2012) menciona que: las mujeres dedican mucho tiempo a la relación, buscan desesperadamente el bienestar del otro, la ausencia de la pareja significa para ella una

situación de malestar e incomodidad, tiene miedo al abandono, la separación y la soledad, tiende a posponer e incluso negar sus deseos y necesidad es satisfacer los del otro. (p. 5)

El miedo a la ruptura sin importar el sexo, supera sus límites que permanecen en relaciones que causan molestias, sacrifican sus propias necesidades y ambiciones, llevándolos a deterioro de su estilo de vida (Cubas, Espinoza, Galli, & Terrones, 2004), se comprende que la persona emocionalmente dependiente proyecta su vida en base a las necesidades del otro.

Existen cierto tipo de necesidades que una persona dependiente emocional busca que tenga su pareja, es decir no cualquier sujeto es un candidato aceptable para el dependiente. Se observa la pareja suelen ser egocéntricas, seguras, con un alta autoestima y dominantes (Castelló,2005). Estas características que resaltan en la persona provocan una idealización de la pareja. Quien es dependiente emocional, no se reconoce como alguien valioso, por lo que al estar con unapersona en la que vea características de las que el carece es objeto de su deseo.

Autores como Castelló (2005), menciona las características que poseen el objeto de los dependientes emocionales:

- **Narcisistas y explotadores:** Los narcisistas, se sobrevaloran y buscan la adulación, la admiración de la gente que le rodea y espera que el resto de las personas hagan lo mismo con él. No busca afecto y tampoco desea darlo, le interesa el sometimiento y admiración que otros le proporcionan, por lo tanto, los dependientes emocionales encajan perfecto con lo que esperan en un inicio. El narcisista desea la admiración de su entorno y al encontrarse aislado del mismo, el dependiente emocional es la persona en quien descarga esa frustración generada. Las exigencias del objeto hacia el dependiente incrementan y con ello su desprecio, todo ello en conjunto provoca humillaciones del narcisista hacia el dependiente, maltrato verbal, psicológico, físico, burlas y desplantes.
- **Posición dominante en la pareja:** Los dependientes emocionales generalmente están en relaciones asimétricas, donde ellos son los subordinados, y la pareja es el dominante,

por lo que, los dependientes emocionales, se dedican a la admiración de su pareja de forma continua. Llegan a ignorar por completo todos los defectos, da mayor importancia a las cualidades o virtudes que tiene el dominante.

1.1.4. Etapas en las relaciones de dependientes emocionales

Los dependientes emocionales generalmente atraviesan por varias etapas al estar en una relación amorosa (Castelló, 2005) las etapas descritas en la Tabla 1:

Tabla 1
Etapas de la dependencia emocional

Etapas del dependiente emocional	Característica de la etapa	Característica del objeto del dependiente
Euforia	<ul style="list-style-type: none"> • La persona, se encuentra en estado de ilusión desmedida, piensa que es el amor ideal, encuentra a su salvadora y comienza la subordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • La pareja reacciona de manera positiva y con mucha felicidad por la entrega total del dependiente • Tiene control de la relación, va desarrolla rasgos explotadores.
Sumisión	<ul style="list-style-type: none"> • La persona por temor a la dejada acepta todas las situaciones. • Sumisos, subordinación en todas las áreas 	<ul style="list-style-type: none"> • Se siente mucho más cómodo su narcisismo • Deseo de ser admirado son correspondidos • Explotadores
Deterioro	<ul style="list-style-type: none"> • Es la fase más larga, se agravan los roles • El dependiente emocional sufre, ya no goza de la relación. 	<ul style="list-style-type: none"> • El objeto es mucho más narcisista, siente mayor placer en lo sumiso de su dependiente. • La hostilidad es más evidente y el objeto pretende tener más beneficios.
Ruptura y síndrome de abstinencia	<ul style="list-style-type: none"> • Rompe la relación la pareja del dependiente emocional, provoca en el dependiente una severa crisis. • Soledad + dolor de la ruptura + intentos por regresar con el objeto= abstinencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • En esta fase el objeto es quien maneja siempre la relación y al aburrirse del dependiente emocional la rompe, sin embargo, regresaría solo para dominar
Relaciones de transición	<ul style="list-style-type: none"> • Para disminuir el dolor busca una nueva pareja. • No existe admiración, ni subordinación a la pareja u otras personas de su entorno 	<ul style="list-style-type: none"> • En esta no existe un objeto como tal el dependiente solo, se mantiene en una relación para no estar solo.
Recomienzo del ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • El dependiente encuentra su objeto, nuevamente comienza el ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparece un nuevo objeto, dominante, egocéntrico y con características narcisistas.

Nota: La información es recopilada de J, Castelló, 2005, *Dependencia emocional*, Madrid, Alianza Editorial.

Las fases de una persona dependiente emocional no siempre, se cumplen con las mencionadas. Se observa que no existan las rupturas, se presenta por diferentes situaciones, provoca que se mantenga en la etapa de deterioro, y ninguno rompe la relación. Esto es contraproducente, debido a que en esta fase el dependiente sufre más humillaciones e incluso, se llega a evidenciar actos de violencia por parte del objeto al dependiente. Se manifiestan problemas de ansiedad por separación, depresión, aun así.

1.1.5. Consecuencias de la dependencia emocional

Existen diversas consecuencias ante la dependencia emocional. Es así que Skvortsova y Shumskiy (2014) mencionan que, “a pesar de experimentar experiencias negativas sentimientos como tristeza, desesperación, cambios emocionales abruptos y tentaciones incontenibles, también, perciben muy intensos sentimientos positivos como la pasión, la inmensa felicidad y reducción de la tensión.” (p. 6). Aunque son diferencias tenues aquellos que entran en el grupo de dependientes emocionales tienen una o más características.

Para Regader (2018) la dependencia emocional perjudica a las personas que la sufren en su vida y con ello alteran su entorno entre las, que se menciona:

- **Insatisfacción e inestabilidad en sus relaciones:** Al presentar dependencia emocional las personas se encuentran en un espiral de rupturas y reconciliaciones con sus o su pareja. Se visualizan obstáculos que les impide avanzar en la relación y en su vida.
- **Disminución de la autoestima:** La dependencia emocional, se genera por carencia de autoestima, sin embargo, destruye la autoestima que tiene la persona, convirtiéndola en una persona desconfiada y con poca valoración propia.
- **Aislamiento y pérdida de relaciones sociales.** El dependiente emocional, se dedica a su pareja. Cancela planes familiares o con amigos si depende de eso para pasar el tiempo junto a su pareja. El dependiente emocional corta su relación con el exterior.
- **Maltrato físico y psicológico.** El dependiente emocional por ser el dominado, en

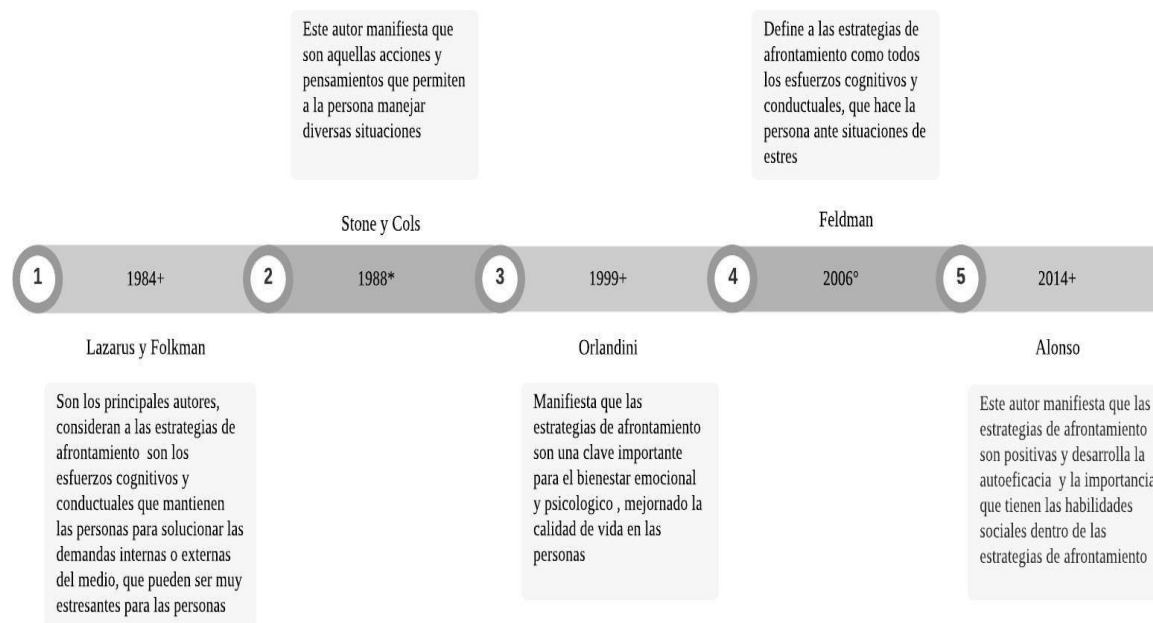
muchas ocasiones el dominante revela conductas hostiles hasta el nivel de llegar a maltratar a otros.

- **Ansiedad.** La idea de ser abandonados por sus parejas o pareja, es algo que está presente en sus pensamientos de manera constante por lo que continuamente siente miedo que eso suceda lo que provoca en estas personas conductas poco adaptativas.
- **Depresión.** Al mantenerse la persona con dependencia emocional en una relación que provoca continua inestabilidad o ante ruptura de la relación. La persona desarrolla, tristeza continua, anhedonia, alteraciones a nivel de su vida persona.
- **Empobrecimiento de la vida personal.** La persona dependiente emocional al buscar siempre constante aprobación de su pareja para evitar el abandono, deja la mayoría de sus actividades en un segundo plano.

1.2. Estrategias de afrontamiento.

Al mencionar estrategias de afrontamiento, se define esta variable desde el siglo XIX, existe una relación con los mecanismos de defensa, según Mayorga y Peñaherrera (2019) en un inicio, se pensaba que eran de carácter intrapsíquico, pero con el tiempo esta idea cambio, como se evidencia en el Figura 2.

Figura 2
Línea de tiempo definición de estrategias de afrontamiento



Fuentes:

La información fue recopilada de los siguientes textos:

+ R, Lazarus y S, Folkman, 1984, *Stress and Cognitive appraisal*, Barcelona, Martínez Roca.

- A, Orlandini, 1999, *El estrés qué es, y como evitarlo*, México: FCE

A, Alonso, 2014, *Definiciones de Afrontamiento*, *Psyciencia*, Recuperado de <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana>

* Stone et al., 1988, *Hacer frente a eventos estresantes*. Afrontando dimensiones y problemas, Acontecimientos de la vida y funcionamiento psicológico: cuestiones teóricas y metodológicas, p. 182-210.

° R, Feldman, 2006, *Psicología con aplicaciones en países en habla hispana*. (6ta. ed.) México: McGraw Hill, Interamericana Editores, S.A. de C. V.

Se evidencia que diversos autores concuerdan lo importante que llegan a ser las estrategias de afrontamiento para intervenir en la solución de problemas. Estas estrategias permiten tener una mejor adaptación a situaciones estresantes.

1.2.1. Características de las estrategias de afrontamiento

Existen diversos autores que mencionan las características de una persona con dependencia emocional, uno de los principales y pioneros en mencionarlas es, Sandín (1995) citado en Castaño y Barco (2010), las estrategias de afrontamiento son un proceso, por lo tanto,

permiten a las personas manejar una adecuada respuesta ante eventos estresores. También, señala características importantes sobre las estrategias de afrontamiento, que se describen, a continuación:

- Las estrategias de afrontamiento incluyen reacciones conductuales y cognitivas.
- Las estrategias de afrontamiento, que se utilizan son modificadas de acuerdo a la situación por la que se atraviesa.
- El esfuerzo con el que se ejecuta el afrontamiento es más importante que el éxito, que se obtiene.
- La utilización de los estilos de afrontamiento depende en ocasiones del nivel de control que la persona tenga de la situación.
- Existen estrategias de afrontamiento que provocan estabilidad mayor a la persona
- Se usan las estrategias de afrontamiento para medir el estado emocional del individuo.
- Las estrategias de afrontamiento pretenden alterar las realidades del dependiente y su entorno por medio de las emociones negativas o el estrés (afrontamiento centrado en el problema).
- Se reduciría el estado de ánimo negativos.

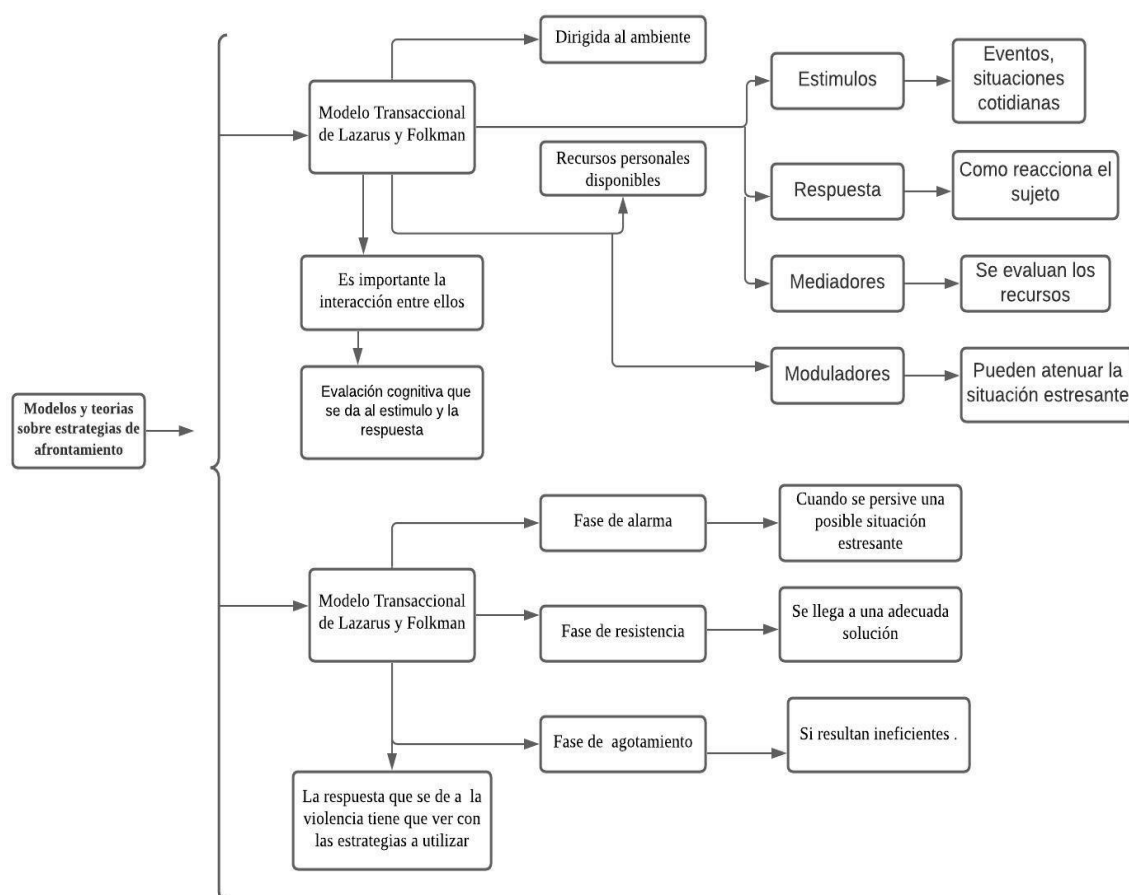
Por lo tanto, son necesarias debido a que permiten obtener mejores resultados en la relación biopsicosocial que las personas mantienen, lo que le permite afrontar de manera más asertiva su conducta ante los problemas, de las funciones de estas estrategias de afrontamiento, se mencionara en otro apartado.

1.2.2. Teorías sobre estrategias de afrontamiento

Autores como Lazarus y Folkman (1984) y Selye (1956) diseñaron varios modelos de la variable de estudio, los cuales, se mencionan en la siguiente Figura 3.

Figura 3

Modelos y teorías sobre estrategias de afrontamiento



Fuente: La información recopilada de los siguientes textos:

*R, Lazarus y S, Folkman, 1986, *Stress and Cognitive appraisal*, Barcelona, Martínez Roca.

- H, Selye, 1956, *El modelo de Selye*, Barcelona, Universidad de Barcelona, Recuperado de <https://n9.cl/z0v9>

Las teorías más representativas en base a los modelos de estrategias de afrontamiento tienen su base científica. Las personas utilizan las estrategias en base al ambiente y a los recursos internos con los que cuenta el individuo. Esto le permite afrontar las situaciones estresantes. Otros autores han mencionado lo complejo que es desarrollar las estrategias de afrontamiento en víctimas de maltrato por que los patrones característicos son diferentes.

Según Amor y Echeburúa (2010) las estrategias, que se utilizan conectan en ocasiones con la fase de resistencia de dependientes emocionales. Es decir, se evidencia una relación de dependencia emocional y víctimas de violencia.

1.2.3. Estilos de afrontamiento

Existen diversas estrategias que nos permiten afrontar situaciones de estrés. Lo que permiten una mejor adaptación de las personas a su entorno, favorece su bienestar en todas sus áreas social, físicas y psicológicas.

Autores como Lazarus y Folkman (1986), manifiestan otra forma de clasificación de acuerdo a la influencia que tiene el problema sobre la persona. Mencionan que, al existir un adecuado manejo del estrés, nos referimos a estrategias de afrontamiento adaptativas para el sujeto. Se evita, que se produzca alteraciones significativas en la vida del individuo, por otro lado, las estrategias desadaptativas, generan en la persona una pérdida de control ante el problema o situación estresante. Por lo tanto, se infiere que la capacidad del sujeto de adaptarse al problema y desarrollar soluciones adecuadas sin pérdida del control permite evitar psicopatologías.

Las estrategias de afrontamiento, se catalogan en estrategias centradas en el problema; donde las personas evalúan la probabilidad para mejorar su situación estresante o el problema. Las estrategias centradas en la emoción, el individuo regula sus emociones que el problema o la situación estresante provoca (Gavira, et al, 2007). Por lo tanto, el uso del estilo de afrontamiento que utilicen las personas, depende en ocasiones si el sujeto interpreta como una condición en la que el problema tiene una solución.

En conclusión, a los estudios realizados por Lazarus y Folkman (1986), Frydenberg y Lewis (1994), identificaron estilo adicional de afrontamiento al que lo denominan “Estilo de afrontamiento no productivo.” El mismo, que se enfoca en la evitación del problema. Es decir, la persona, que se enfrenta a una situación estresante no considera que exista una solución y para evitar el malestar en la vida del individuo, este prefiere evitarlo, alejándose del problema.

Finalmente, la capacidad cognitiva conductual con la que el individuo afronta la situación, se evidencia estrategias centradas en el problema, en la emoción y en la evitación. Depende de cada uno de estos estilos, hallamos las estrategias de afrontamiento, que se encuentran en cada estilo.

1.2.4. Clasificación de las estrategias de afrontamiento

En revisión de varios autores señalan que los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento son complementarios (Pelenchado, 2000). Los estilos de afrontamiento es la manera en que la persona afronta el problema o la demanda de estrés para solucionarlo. Las estrategias, se definen como las acciones o conductas específicas que desarrollan los individuos y pertenecen a cada estilo, como se señala, a continuación.

Existen diversas estrategias de afrontamiento, por ejemplo, aquellas relacionadas a la resolución de problemas como lo mencionan Lazarus y Folkman (1984). También, existen las estrategias consideradas cognitivas y otras como conductuales, estas permiten: plantear diversas soluciones, búsqueda de información, realización de un plan de acción; las estrategias emocionales: búsqueda de apoyo social, evitación, distanciamiento, autorreproche, observación de aspectos positivos. Existe una clasificación más.

Con el paso del tiempo autores como Carver ,1997 (citado en Pérez ,2002) efectúa una clasificación nueva de las diversas estrategias de afrontamiento: Afrontamiento activo, planificación, apoyo social, apoyo emocional, reevaluación positiva, aceptación, religión, negación, desahogo, autoinculpción, auto distracción, uso de sustancias, humor. Cada una de estas estrategias, se relacionan al estilo de afrontamiento, y ser adaptativa o desadaptativa, depende del estilo de afrontamiento del individuo.

Diversos autores como, Londoño, Henao, Puerta, Posada y Aguirre (2006) usaron los estudios realizados por Lazarus y Folkman para clasificar las estrategias de afrontamiento que sean de utilidad al individuo., clasifican y las categorizan en un total de 12 estrategias de afrontamiento, subdividiéndolas en 4 estrategias comportamentales: 3 cognitivas y 5 cognitiva- comportamental. Se explica más detalladamente en la Tabla 2.

Tabla 2
Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Subclasificación de los factores
Estrategias comportamentales	Búsqueda de apoyo social, apoyo profesional, reacción, agresiva, expresión de la dificultad del afrontamiento.
Estrategias cognitivas	Evitación cognitiva, negación, reevaluación positiva
Estrategias cognitiva-comportamental	Autonomía, religión, evitación emocional, solución de problemas, espera.

Nota: La información recopilada es de M, Peñaherrera, 2019, Estrategias de afrontamiento y calidad de vida, México.

La subclasificación forma parte de los factores con los que construyeron el test Escala Modificada de Copping y Londoño del, que se habla más adelante.

1.2.5. Función y efectividad de las estrategias de afrontamiento

Los seres humanos ante situaciones adversas evalúan en cómo esta afecta su vida y analizan la situación para cambiar o alterarla. Se generan respuestas relacionadas a las estrategias de afrontamiento, sin perder el control y encontrar un adecuado procedimiento que permite una rápida y adecuada solución (Soriano, 2002). Por lo que, ayuda al sujeto a realizar una respuesta emocional favorable que finaliza con la solución de los problemas.

Otra de las investigaciones de Lazarus (2000) indicaba que la eficiencia de los resultados estaba relacionada, también, por las creencias personales, valores, personalidad y emociones, que se presentaran en ese momento. Por lo tanto, una intervención adecuada, ayuda a incrementar su bienestar.

Finalmente, la eficacia de las estrategias de afrontamiento, se aprecia por la forma en que contribuyen en el bienestar biopsicosocial del individuo. Permiten reducir, manejar el malestar de forma inmediata y mantener los beneficios a largo plazo benefician al estado de salud mental y fisiológico bueno, evitan el descontrol del individuo y el desarrollo de cuadros psicopatológicos. Las estrategias de afrontamiento permiten la estabilidad de salud mental en las personas (Peña, 2012). La capacidad que la persona manifieste o desarrollo para cambiar las estrategias de afrontamiento, favorece una adaptación oportuna y a tiempo.

1.3. Relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento

Es importante conocer si existe relación de las dos variables de estudio. Para Lazarus y Folkman(1986) las estrategias de afrontamiento que se centraban en la dificultad son las más adaptivas. Las estrategias centradas en la emoción pretenden disuadir al problema que no perciben una solución. Los dependientes emocionales entran en la nómina de víctimas de maltrato (Amor & Echeburúa, 2010) debido a que ceden el control a su pareja. Estas personas desarrollan estrategiasde afrontamiento pasivas, terminan por aceptar la violencia y para lidiar con ello, se distraen, por lo que no existe una resolución cognitiva, es peligroso para la propia víctima.

Por otro lado, Sánchez (2010) menciona que uno de los grandes problemas de un dependiente emocional, se da por las estrategias de afrontamiento que ocupa. El sujeto tiene poca valoración desí mismo, por lo que sus estrategias son más centradas en la emoción. Por lo tanto, corre el riesgode desarrollar cuadros clínicos más severas como ansiedad, depresión mayor en conjunto convierte la vida de la persona en continua decadencia.

CAPITULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de Investigación

En este capítulo, se describe la metodología utilizada durante el proceso de investigación. Se desarrolla un paradigma neopositivista, nivel o modalidad no experimental, de tipo cuantitativo y alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal.

2.1.1. Paradigma

El paradigma de estudio de la presente investigación es el neopositivista. Según Catalán y Jarillo (2010) el neopositivismo en investigación plantea a la realidad como objetiva. El investigador y el objeto de estudio son independientes, es decir, ninguno influye en el otro. Permite aceptar o rechazar la hipótesis mediante técnicas cuantitativas. Por lo mencionado, el neopositivismo permite dejar a un lado la subjetividad, y mediante datos numéricos ser más objetivos en la investigación. Es decir, se obtiene información objetiva, que permita aceptar o rechazar la hipótesis establecida, aporta resultados aceptables y verídicos, que se aporta al estado del arte.

2.1.2. Diseño

El proyecto investigativo es de nivel no experimental. Es decir, los diseños no experimentales son “cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente los sujetos o a las condiciones, los sujetos son observados desde su estado natural” (Agudelo, Aigner & Ruiz, 2010). Por lo que el investigador no llega a manipular las variables de estudio. Se reportan los resultados naturales. La función del investigador en este tipo de diseño es solo observar y analizar los fenómenos presentes para posteriori aportar nuevo conocimiento o sustentarse al estado del arte.

2.1.3. Modalidad

La modalidad de la investigación es de tipo cuantitativa. Autores como Behar (2008) menciona que la investigación cuantitativa “Recoge información empírica de cosas o aspectos, que se cuentan pesar o medir y que por su naturaleza siempre arroja números como resultado, permite obtener datos más precisos del fenómeno de estudio” (p. 38). Es decir, este tipo de investigación cuantitativa trabaja con valores estadísticos que permiten evidenciar resultados concisos. Autores como Hernández, Fernández y Baptista (2006) mencionan que este tipo de investigación: “Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 5). Por lo que, al utilizar este tipo de investigación, en el presente proyecto los datos recopilados, se presentan ordenados de manera estadística, que facilitara la medición de las variables de estudio y con ello la comprobación de la hipótesis planteada.

2.1.4. Alcance

El presente proyecto de titulación es de alcance descriptivo, correlacional, y corte transversal. Cada uno, se explica, a continuación.

2.1.4.1. Alcance Descriptivo.

Permite describir, que se investiga. Según Hernández, Fernández y Baptista (2006) manifiestan que: “Los estudios descriptivos únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las, que se refieren esto es su objetivo no es indicar como se relacionan las variables medidas” (p. 1). Es decir, mediante este tipo de investigación el investigador examina las características del problema, mediante observaciones exactas que le permita describir, analizar los datos obtenidos de una manera más precisa y objetiva del estudio.

2.1.4.2. Alcance Correlacional.

En la investigación planteada, es de alcance correlacional, es decir, se investiga la posible

correlación, que se genera entre dos variables de estudio. “Asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo o población” (Hernández, Fernández & Baptista. 2006, p. 104). Por lo tanto, este alcance, permite evidenciar el nivel de relación posible que exista entre las dos variables de estudio.

2.1.4.3. Corte Transversal.

Por lo tanto, la presente investigación es de corte transversal, se mide en un espacio y tiempo determinado en base a la población de estudio. Para Rodríguez y Mendivelso (2018) refieren “Los diseños transversales suelen incluir individuos con y sin la condición en un momento determinado (medición simultánea) y en este tipo de diseño, el investigador NO realiza ningún tipo de intervención (interferencia)” (p. 142). Por lo que este tipo de corte es de gran ayuda para la investigación, solo con una evaluación o medición en la población de estudio, se recolecta la información necesaria.

2.1.5. Método General

Al referirnos a método general, nos referimos al método científico, constituido por diferentes pasos que, se necesitan para desarrollar la investigación científica. Permite estudiar los diversos fenómenos y aportar a las ciencias. El método científico trabaja con hipótesis que esperan ser comprobadas (Hernández, 2002). Es decir, gracias al método general, se realizan diversas investigaciones de manera organizada, lo que ayuda al campo investigativo. Esto quiere decir, que la utilización de este método en la presente investigación, permite aceptar o rechazar la hipótesis.

2.1.6. Método Específico

El método específico en la investigación es el correlacional. Por lo tanto, el método específico, se utiliza para conocer la forma para relacionar las variables. Es decir, el valor a obtener de una variable en base a la otra variable. Estas serían correlaciones positivas o negativas (Hernández, Fernández & Baptista. 2006). Por lo que, en la presente investigación, se verifica si existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, en una muestra de 401 participantes. Se utilizaron reactivos psicológicos

como: cuestionario de dependencia emocional y escala de estrategias de *coping* modificado.

2.2. Técnicas y Herramientas

Entre las técnicas, se utilizan en esta investigación es, la observación científica por medio de la ficha sociodemográfica *Ad Hoc*. Mientras que, para la recolección de información, se emplea la técnica entrevista psicológica semiestructurada.

2.2.1. Observación Científica

En la observación científica, la cual, permite realizar mejores investigaciones. Autores como Díaz (2011) mencionan que el investigador sabe que quiere observar y también cual es la finalidad de hacerlo; esta observación, se trata de focalizar, observar un objetivo en específico de manera clara. Es decir, todo investigador tiene claro que es aquello que desea observar y dirigir su atención para extraer dicha información necesaria mediante la observación científica. En el trabajo investigativo la información, que se evidencia mediante esta técnica, se sintetiza en una ficha sociodemográfica, que nos permite extraer datos necesarios para el estudio.

2.2.2. Entrevista Psicológica Semiestructurada

La entrevista semiestructurada, es una de las más utilizadas dentro de la psicología social y de comportamiento. Ríos (2019), menciona que la entrevista semiestructurada es muy utilizada, permite abordar los contenidos de manera no tan sistematizada y estructural o tan liberal, por lo que este tipo de entrevista permite una mejor interacción entre el entrevistado y el entrevistador. Por lo, que se dice que aplicar este tipo de entrevistas permite recopilar mejor la información, no limita al entrevistado, pero también evita desviar lo que necesita conocer. Es decir, se evidencia más eficacia a las pruebas utilizadas en la investigación.

2.2.3. Ficha sociodemográfica *Ad Hoc*

En relación a la ficha *Ad Hoc*, permite la recopilación de información relevante y necesaria

de todos los participantes en la investigación (Ríos, 2019). El cuestionario está formulado en base a las características que necesitamos extraer de la población. Las variables sociales, que se encuentran son: edad, sexo, estado civil, tipo de familia, lugar donde vive, con quien vive, si se encuentra en una relación y el tiempo de la misma, tratamiento psicológico. En base a resultados obtenidos en esta aplicación, se realiza las conclusiones y recomendaciones.

2.2.4. Escala de Estrategias de *Coping*- Modificada (EEC-M)

Escala de estrategias de *coping*- modificada (EEC-M), el cual, evalúa los recursos y esfuerzos cognitivos que tiene el sujeto, así como el nivel emocional con el que hace frente al problema y es capaz de modificar las respuestas conductuales que le permitan resolver o hacer frente al problema en cuestión. Esta escala fue elaborada por primera vez por Lázarus y Folkman en 1984 conocida como *Ways of Coping Instrument*. Más tarde, en 1993 Chorot y Sandín modificaron a una nueva versión, conocida como escala de estrategias de *coping*-revisado (EECR). Finalmente, Londoño y otros llevan a cabo la validación, al ejecutarla en una muestra colombiana, por lo que termina llamándose: escala de estrategias de *coping*-modificada (EEC-M) (Albarracín et al., 2014). Es decir, se realiza la última modificación de este instrumento y queda conformado por 69 ítems.

El cuestionario utilizado en la investigación: escala de estrategias de *coping* modificada, EEC-M, está constituido por 69 ítems, reagrupada en 12 factores (Londoño et al., 2006) manifiestan:

- Solución de problemas (Factor 1): Capacidad que tiene la persona de alterar un escenario negativo a su favor. La persona actúa en el momento indicado para resolver un problema, escanea los pros y contra de la situación.
- Apoyo social (Factor 2): Este factor tiene relación con la parte afectiva. Las personas utilizan su red de apoyo para generar un mejor bienestar a la hora de resolver sus conflictos.

- Eventualmente es favorable para el individuo, la carga de los problemas parece disminuir al contar con apoyo.
- Espera (Factor 3): Se relaciona con sujetos pasivos, relacionado con su forma de pensar en la, que se cree ante un suceso desafortunado, solo se deja al tiempo y se solucionara. La persona cree que no es necesario intervenir en el problema, todo sale eventualmente bien con el tiempo.
- Religión (Factor 4): El pensamiento del ser humano necesita tener la creencia de una fuerte superior. Esta fuerza constantemente está cuidándolo y es un Dios que le proporciona la fuerza. Este Dios lo acompaña en el proceso del conflicto sin dejarlo nunca solo hasta, que se resuelva.
- Evitación emocional (Factor 5): La persona prefiere evadir las emociones al momento de un conflicto, debido a la creencia que estas son contraproducentes para la resolución del mismo. Si esto sucede a largo plazo perjudica a la persona, puesto a que no experimenta emociones que son naturales.
- Apoyo profesional (Factor 6): Las personas quieren hacerse cargo de sus problemas, acuden a profesionales para obtener información apropiada. Con herramientas más claras comprender mejor sus problemas y por ende la resolución de los factores estresores.
- Reacción agresiva (Factor 7): Es una estrategia relacionada hacia la emoción de la ira, sedice que no es a mejor manera de resolución de problemas. Se espera que, tras la utilización de esta estrategia, se utiliza inmediatamente otra más favorable.
- Evitación cognitiva (Factor 8): Este factor llega a la negación o distanciamiento de la situación conflictiva. La persona busca diversas actividades en que distraerse.
- Reevaluación positiva (Factor 9): Permite sacar los aspectos positivos del problema, se relaciona con aspectos de la resiliencia, en la cual, se evidencia un aprendizaje ante el

conflicto. Es activa, una estrategia productiva y a la vez sana, permite el crecimiento a nivel personal del sujeto. Se relaciona el problema y las emociones.

- Expresión de la dificultad de afrontamiento (Factor 10): Suele ser la primera estrategia manifestada por la persona, para solucionar un problema, sin embargo, llega acompañada de otra estrategia.
- Negación (Factor 11): En este factor la persona tolera la situación al evadir, la existencia de un problema. Para el individuo no existe un problema a resolver y esto le permite estar estable.
- Autonomía (Factor 12): El sujeto llega a resolver el problema independientemente si este cuenta con apoyo profesional o apoyo social.

La escala de estrategias de *coping* modificada, EEC-M, se compone de respuesta tipo Likert, va desde 1 al 6 de la siguiente manera: 1, nunca; 2, casi nunca; 3, a veces; 4, frecuentemente; 5, casi siempre y 6, siempre (Londoño et al., 2006). Esta escala permite sumar los ítems que correspondea cada factor, posteriormente estos puntajes naturales, se transforman por medio de los percentiles y así obtener el baremo. Consta de tres rangos para interpretación: alto (33-42), medio (14-32) y bajo (1-13), que son iguales para todas las dimensiones evaluadas (Perez et al., 2017). Es decir, nos encontramos con una escala de interpretación entre alto, medio y bajo.

Es importante mencionar que los estudios, se realizaron en una muestra colombiana. El alfa de Cronbach es de 0.847 y la varianza total explicada fue de 58%, en 893 adultos (Londoño et al., 2006). Por lo tanto, es un test confiable.

A continuación, se presentan los datos EEC- M obtenidos por medio del coeficiente de confiabilidad alfa de cronbach (α). Lo que ayuda a determinar que las respuestas emitidas por los participantes del proyecto de investigación mantengan regularidad independientemente de la población a la evaluada.

Tabla 3
Análisis de la consistencia interna del EEC-M

Dimensiones	Ítems	Alfa
Solución de Problemas (SP)	9	0,86
Búsqueda de Apoyo Social (BAS)	7	0,90
Espera (ESP)	9	0,86
Religión (REL)	7	0,86
Evitación Emocional (EE)	8	0,85
Búsqueda de Apoyo Profesional (BAP)	5	0,86
Reacción Agresiva (RA)	5	0,82
Evitación Cognitiva (EC)	5	0,72
Reevaluación Positiva (RP)	5	0,83
Expresión de la Dificultad (EDA)	4	0,46
Negación (NEG)	3	0,57
Autonomía (AUT)	2	0,59
Suma Global	69	0,90

Nota: *n*: 401 observaciones.

En base a los datos obtenidos, se logra determinar que el EEC-M, es confiable. La homogeneidad en la mayoría de los factores, la consistencia general y un gran número de las áreas es buena para el empleo del reactivo psicológico. Mediante esta investigación obtuvo Búsqueda de apoyo social y un alfa total de cronbach del 0.90 que indica un nivel excelente; por otro lado factores como solución al problema (0,86), espera (0,86), religión (0,86), evitación emocional (0,85), búsqueda de apoyo profesional (0,86), reacción agresiva (0,82), evitación cognitiva (0,72) y reevaluación positiva (0,83), indican un alfa de cronbach muy bueno; mientras que negación (0,57) y autonomía (0,59) presentan un rango bueno de fiabilidad; finalmente, expresión de la dificultad (0,46) indica un nivel regular correspondiente a los valores de alfa de cronbach.

2.2.5. Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos M. & Londoño, N. H.

Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos M. & Londoño, N. H. sus autores son Lemos Hoyos y Londoño Arredondo en el año 2006. Permite evidenciar si la persona presenta relación a la dependencia emocional. Método de aplicación es individual o colectiva con una duración de 10 minutos aproximadamente su finalidad es evaluar 6 factores que Lemos y Londoño, (2006) refieren son:

- Ansiedad de separación (Factor 1). Miedo que la persona siente al perder o ser

abandonada por su pareja. Les provoca constantes angustias ante la desvinculación. Refuerza la dependencia que desarrolla.

- Expresión afectiva de la pareja (Factor 2). Este factor describe la necesidad que la persona demanda sobre su pareja para recibir afecto, en medida en que la persona recibe el afecto cree ser amado.
- Modificación de planes (Factor 3). El dependiente emocional vive para complacer a su pareja o para pasar la mayor cantidad de tiempo con su pareja, deja de lado otras actividades que le resten pasar tiempo juntos.
- Miedo a la soledad (Factor 4). Una persona con dependencia emocional, necesita estar con el otro. Su miedo al abandono es mitigado gracias a la presencia de su pareja, sin embargo, siente inseguridad ante la idea de ser abandonado.
- Expresión límite (Factor 5). Ante la idea de la pérdida del otro el dependiente emocional entra en un estado de impulsividad y desesperación. Cometería atentados contra su persona con el fin de retener a su pareja.
- Búsqueda de atención (Factor 6). Son todos aquellos esfuerzos que un dependiente realiza para mantener la atención de su pareja. Los casos son más presentes en hombres que en mujeres.

El test está compuesto por 23 ítems, la calificación, se asigna al valor que la persona responda de 0 al 6, que resulta así una sumatoria de los puntos respondidos con su correspondiente valor. Las categorías son: normalidad 0 a 33, dependencia leve 34 a 63, dependencia moderada 64 a 97 y dependencia grave 98 a 138 (Ante, 2017). Lo que permite evaluar el nivel y posible gravedad del caso.

El cuestionario tiene un alfa de cronbach de 0,92 con una explicación de la varianza del 64.7%, (Lemos & Londoño, 2006) confiabilidad entre 0.871 y 0.617. Esto quiere decir que es un instrumento confiable.

A continuación, se presentan los datos de fiabilidad del CDE de Lemos y Londoño obtenidos por medio del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach (α). Lo que permite evidenciar la homogeneidad de las respuestas expresadas por los participantes de la investigación independiente de la aplicación.

Tabla 4

Análisis de la consistencia interna del del CDE Lemos M. & Londoño, N. H. (2006)

Dimensiones	Ítems	Alfa
Ansiedad por separación	7	0,90
Expresión afectiva de la pareja	4	0,83
Modificación de planes	4	0,80
Miedo a la soledad	3	0,80
Expresión límite	3	0,70
Búsqueda de atención	2	0,77
Escala Global	23	0,94

Nota: *n: 401 observaciones.*

En base a los datos obtenidos, se determina que el CDE de Lemos y Londoño. Es confiable adquiere direccionalidad y homogeneidad de los ítems que son parte del reactivo. Tiene una buena consistencia general y por dimensiones para hacer uso de la herramienta. Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach (α) de 0,94 lo que indica un excelente nivel de fiabilidad. Así como ansiedad por separación que tiene un alfa de cronbach de 0,90 por lo, que se encuentra en un rango excelente. Expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, tienen un alfa de cronbach de 0,8. Es decir, tienen una fiabilidad muy alta. Finalmente, expresión límite y búsqueda de atención tienen un alfa de cronbach entre 0,7 en adelante, se interpreta que la fiabilidad es alta. Por lo tanto, la fiabilidad interna del test es muy buena en la población encuestada.

2.3. Participantes

Para realizar la investigación, se contó con la participación de los alumnos de la Universidad Técnica de Cotopaxi, pertenecientes a diversas carreras y ciclos de la universidad. Se tomó en cuenta los criterios de exclusión, que se encontraban legalmente inscritos en la universidad.

2.3.1. Población

La población, está conformada por diversos estudiantes entre hombres y mujeres de las diversas carreras y ciclos de la Universidad Técnica de Cotopaxi que estudian en la modalidad de pregrado, los cuales, están legalmente matriculados. Según datos de la página oficial de la Universidad Técnica de Cotopaxi la población de estudiantes universitarios de pregrado es de 10500 (Universidad Técnica de Cotopaxi, 2020). Son estudiantes matriculados de primer ciclo en adelante

2.3.2. Muestra

Con respecto a la muestra, se considera el error muestral de 5% y la confianza al 95% el tamaño de la muestra idónea en base a la población es de 371 casos, sin embargo, se ha trabajado con una muestra de 401 estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Técnica de Cotopaxi. El tamaño de la muestra es de acuerdo al tamaño de la población. Por lo tanto, los participantes que ayudan en la investigación, representan a la población en general.

2.3.3. Muestreo

La selección de los participantes, se realizaría a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia con criterios de inclusión. Autores como Gallegos, Iscart y Pulpón (2006) mencionan “En el muestreo no probabilístico no todos los sujetos son candidatos para formar parte del estudio” (p 56). Por lo que, en la investigación, se manejan criterios de conveniencia para escoger al grupo de estudio. El tipo de muestreo no probabilístico utilizado es por conveniencia. En este tipo de muestreo el investigador con base en lo que conoce de la población, realiza criterios de inclusión y exclusión para elegir los participantes de la investigación (Gallegos, Iscart & Pulpón, 2006). Es importante tener claro la población de estudio para realizar los criterios a cumplirse.

En base a lo señalado en el proyecto investigativo los criterios de inclusión y exclusión serían: a) Ser estudiante universitario matriculado; b) Participar en el estudio por libre voluntad con autorización firmada previamente y d) Salvaguardar un estado físico y mental

adecuado al rendimiento de la evaluación

2.3.4. Características de la muestra

En este apartado el análisis, se realiza a partir de las características sociodemográficas obtenida de la muestra de los participantes. La investigación incluyó a 401 estudiantes de pregrado, pertenecientes a diversos ciclos y carreras de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Para la muestrase estableció criterios de inclusión en la que debían estar legalmente matriculados en la universidad, participar en el estudio por libre voluntad con autorización firmada previamente y salvaguardar un estado físico y mental adecuado al rendimiento de la evaluación.

2.4. Análisis Sociodemográfico de la muestra

En la tabla, se evidencia las características sociodemográficas de la muestra de estudiantes universitarios, se encuentra conformada por: edad, sexo, estado civil, autodefinición, procedencia, origen de los recursos, tipo de familia, organización familiar, nivel educativo, situación económica, apreciación de la salud, tratamiento psicológico y antecedentes psicológicos. Los resultados, se evidencian según los grupos que conforman la encuesta sociodemográfica, mientras que las variables cualitativas, se presentan con la frecuencia (f) y el porcentaje (%), por otro lado, las variables cuantitativas, se representan con la media (\bar{X}) y desviación estándar (σ).

Tabla 5
Análisis Sociodemográfico de la muestra

Variables	Mínimo	Máximo	Media	Des. Típ.
Edad	15	43	22,44	3,706
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Género				
Masculino	319	79,6	79,6	79,6
Femenino	82	20,4	20,4	100,0
Estado Civil				
Soltero (a)	373	93,0	93,0	93,0
Casado (a)	15	3,7	3,7	96,8
Divorciado (a)	1	2	2	97,0
Unión libre	12	3,0	3,0	100,0
Convivencia				
Biparental	268	66,8	66,8	66,8
Monoparental	81	20,2	20,2	87,0
Solo	16	4,0	4,0	91,0
Otros	36	9,0	9,0	100,0
Tiene pareja				
Si	170	42,4	42,4	42,4
No	231	57,6	57,6	100,0
Tiempo de relación				
No está en una relación	226	56,4	56,4	56,4
Menos de 6 meses	14	3,5	3,5	59,9
6 a 11 meses	30	7,5	7,5	67,3
1 año a 2 años	42	10,5	10,5	77,8
2 años a 3 años	29	7,2	7,2	85,0
Más de 3 años	60	15,0	15,0	100,0
Situación económica				
Mala	11	2,7	2,7	2,7
Regular	214	53,4	53,4	56,1
Buena	168	41,9	41,9	98,0
Muy buena	8	2,0	2,0	100
Salud General				
Regular	48	12,0	12,0	12,0
Buena	265	66,1	66,1	78,1
Muy buena	88	21,9	21,9	100,0
En tratamiento psicológico				
Si	17	4,2	4,2	4,2
No	384	95,8	95,8	100,0

Nota: n = 401 observaciones

Se observa que la edad de los participantes presenta una media (\bar{X}) de 22,44 años con una desviación estándar (s) de 3,706. Esto indica que la media de la población, se encuentra en una edad adulta joven.

Mientras que la distribución por género se encuentra conformada por 319 personas de género masculino con porcentaje de 79,6% y 82 personas de género femenino, que

representa al 20,4% de la población encuestada.

En cuanto al estado civil de los participantes, se agrupa de la siguiente manera: 373 participantes son solteros lo que corresponde al 93,0% de los examinados; por otro lado 15 de los participantes, se encuentran casados lo que indica un 3,7% de la población de estudio; mientras que 12 de los participantes, se encuentran en unión libre, esto corresponde al 3,0% en los examinados; 2% divorciados. Lo que demuestra que la mayoría de la población encuestada es soltera. En lo que respecta a la variable de convivencia el 66,8% de los participantes encuestados viven con los padres; el 20,2% mantienen una convivencia monoparental; el 4,0% de los participantes vive solo; y el 9,0% de los encuestados vive con otros.

De los 401 encuestados, se evidencia que el 42,4% de los participantes, se encuentran en una relación de pareja; 57,6% no están en una relación. Con respecto al tiempo que permanecen en la relación 3,5% de los participantes están en una relación menor a 6 meses; 7,5% de los voluntarios, se encuentran en una relación de 6 a 11 meses; 10,5% de la muestra permanece en una relación de 1 año a 2 años; 7,2% de los encuestados en una relación de 2 años a 3 años; y el 15,0% de los participantes, se encuentran en una relación más de 3 años.

En cuanto al nivel socioeconómico, los participantes de este estudio presentan: 2,7% situación socioeconómica mala; 53,4% de los encuestados un nivel socioeconómico regular; 41,9% de la población una situación económica buena; y 2% de los participantes una situación económica muy buena. Con respecto al estado general de salud 12,0% de los participantes cuentan con un estado de salud regular; 66,1% de los que participan en la investigación tienen estado de salud bueno; y el 21,9% de los participantes un estado de salud muy buena. Mientras que el 4,2% de los participantes, se encuentran en tratamiento psicológico; 95,8% no reciben tratamiento psicológico.

Se evidencia que son muy pocas las personas que mantiene un cuidado de su salud mental.

2.5. Procedimiento Metodológico

Al momento de realizar la investigación para el presente proyecto de titulación, primero, se

realizó levantamiento de información a nivel bibliográfico enfocado a el tema de investigación y con ello realizar un respectivo análisis de la información y ver su viabilidad en cuanto a su ejecución. A continuación, se establece cuáles son las herramientas psicométricas que facilitarían la toma de datos y que nos ayudan a examinar las variables del estudio. Los reactivos psicométricos, que se escogieron debían cumplir con validez y confiabilidad adecuada para obtener y garantizar resultados fiables. La investigación contó con la participación de 401 estudiantes de pregrado de las distintas carreras y ciclos, pertenecientes a la Universidad Técnica de Cotopaxi ubicada en la ciudad de Latacunga.

Para recolectar la información primero, se realizó la reunión con el docente que nos facilitaría el contacto con los estudiantes. Los estudiantes llenaban las encuestas de manera individual, en un tiempo aproximado de 20 minutos por aplicación. Las aplicaciones, se realizaron en línea durante el mes de febrero del 2021. Para recolectar los datos, se pide a los participantes que acepten la carta de consentimiento informado, una vez que el sistema recibía la confirmación por parte del estudiante, se comenzaba con el levantamiento de información en el siguiente orden: Ficha sociodemográfica, cuestionario escala de estrategias de *coping* modificado (EEC – M) y cuestionario de dependencia emocional de Lemons y Londoño (CDE) 2006.

A continuación, con los datos recopilados, se procedió a codificar, tabular e interpretar los datos obtenidos para, lo cual, se utilizó el sistema de análisis estadístico SPSS Versión 21. Este es un software estadístico que permite realizar análisis de datos e ilustraciones gráficas de las interpretaciones estadísticas. Al tener lista la información recolectada de la ficha sociodemográfica y los reactivos utilizados (EEC – M) y (CDE), en el SPSS, se realiza un nuevo análisis con los estadísticos descriptivos.

Gracias a esta investigación, se genera un mejor conocimiento en la relación que existe entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en una población joven, lo que ayudaría en futuras investigaciones en aspectos clínicos, se realizaría talleres que permitan aportar en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adecuadas para evitar dependencia emocional y con ello generar algún otro cuadro clínico.

CAPITULO III. RESULTADOS

A continuación, se presenta un análisis descriptivo de los resultados alcanzados mediante la aplicación de los reactivos: Escala de Estrategias de *Coping* Modificado (EECM) de Lemons y Londoño y el Cuestionario de Dependencia Emocional CDE de Lemons y Londoño.

3.1.1. Escala de Estrategias de *Coping* Modificado (EECM)

En cuanto a los resultados del instrumento Escala de Estrategias de *Coping* Modificado, que se obtuvo de la población estudiantes universitarios. Se presentan las variables cuantitativas, en medidas de mínimo (min), máximo (max), media (\bar{X}), desviación típica (σ).

Tabla 6

Escala de Estrategias de Coping Modificado (EECM)

Factores	Min	Max	\bar{X}	σ
Solución de problemas	9	54	33,57	7,79
Búsqueda de apoyo social	7	42	20,62	7,47
Espera	9	53	24,20	7,36
Religión	7	42	20,71	7,21
Evitación emocional	8	48	27,16	7,56
Búsqueda de apoyo	5	30	10,12	4,84
Reacción agresiva	5	30	12,43	4,80
Evitación cognitiva	5	30	16,84	4,49
Reevaluación positiva	5	30	18,39	5,06
Expresión de dificultad	4	23	12,25	3,11
Negación	3	18	8,85	2,78
Autonomía	2	12	6,70	2,14
T1F_TOTAL	69	333	211,83	31,83

Nota: $N= 401$ participantes

En la tabla, se evidencia a las estrategias de afrontamiento, realizada tras la aplicación del cuestionario escala de estrategias de *coping* modificado (EECM), el cual, está conformado por doce dimensiones, las mismas, que permiten la valoración de las estrategias de afrontamiento que los participantes utilizan, entre estas tenemos: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de dificultad, negación y autonomía en la población de estudiantes universitarios.

Las puntuaciones, se presentan, a continuación, son muestra del puntaje mínimo (mín), el puntaje máximo (máx), la media aritmética (\bar{X}) y la Desviación Estándar (σ).

Los resultados encontrados en el factor solución de problemas, se encontró un mínimo de (9), y un máximo de (54), así como una media de (33,57) y una desviación típica de (7,79). Los resultados obtenidos confirman los hallazgos de Salas, Sotomayor y Salamanca (2013), lo que implica que ante una adversidad o problema las personas, se toman el tiempo de evaluar los pro y contra para encontrar lo que consideran como la mejor solución. En el factor búsqueda de apoyo social el mínimo es de (7) y el máximo de (42), media (20,62) y una desviación estándar de (7,47). En la dimensión espera, se evidencia un mínimo de (9), máximo (53), media (24,20) y desviación estándar de (7,36). El factor religión presenta un mínimo de (7), seguido de un máximo de (42), con una media de (20,71) y una desviación estándar de (7,21). Por otro lado, el factor evitación emocional presenta un mínimo (8), máximo (48), media de (27,16) y una desviación estándar (7,56). Cabe señalar que los resultados hallados reafirman lo mencionado por Palacio et al (2009), las personas buscan el momento apropiado para solucionar los conflictos, evitan ser guiados por las emociones por lo que algunas personas buscan apoyo social, divino y en algunos casos optan por esperar, se solucione con el tiempo.

En el factor búsqueda de apoyo el mínimo en la población de estudio, se presenta (5), máximo (30), media (10,12) y desviación estándar (4,84). En cuanto al factor reacción agresiva el mínimo es de (5), máximo (30), media conformada por (12,43) y una desviación estándar (4,80) en los participantes. Autores como Estrada (2019) mencionan que este tipo de estrategia, se ve mucho más en mujeres que han sido víctimas de violencia. Otro de los factores es evitación cognitiva, presenta un mínimo de (5), máximo de (30), media de la población (16,84) y desviación estándar (4,49). En cuanto al factor reevaluación positiva, considerado uno de los mejores para enfrentar las circunstancias estresores, presente un mínimo (5), máximo (30), media (18,39) y una desviación estándar de (5,06). Los resultados hallados son contrarios al estudio realizado por Estrada (2019), las estrategias de afrontamiento, que se utiliza con mayor frecuencia es reevaluación positiva, relacionado a aspectos de la resiliencia y adaptación a las circunstancias; contrario al estudio realizado.

En el factor expresión de dificultad el mínimo de los encuestados es (4), máximo (23), media (12,25) y una desviación estándar de (3,11). En cuanto al factor negación, se presenta el mínimo de(3), máximo (18), con una media de (8,85) y una desviación estándar de (2,78). Estos resultados, se familiarizan con lo encontrado por Ticona, Paucar y Callata (2010), se destaca que las personas prefieren negar o reevaluar de manera positiva situaciones de estrés. En base al factor autonomía de los evaluados, presentan un mínimo de (2), máximo (12), media (6,70) y una desviación de (2,14). Los resultados encontrados refutan al estudio de Niño y Abauza (2015), las personas no buscan apoyo social o profesional para solucionar sus problemas, lo hacen de manera independiente.

3.1.2. Cuestionario de dependencia emocional CDE.

Los resultados de la variable estrategias de afrontamiento, están distribuidos en la población de estudiantes universitarios. Las variables cuantitativas, se expresan en medidas de mínimo (min), máximo (máx), media (\bar{X}), desviación típica (σ).

Tabla 7

Cuestionario de dependencia emocional CDE

Factores	Mín	Máx	\bar{X}	σ
Ansiedad por separación	7	40	16,31	7,88
Expresión afectiva	4	24	10,08	4,67
Modificación	4	24	9,61	4,54
Miedo	3	18	6,85	3,66
Expresión Límite	3	18	5,07	2,78
Búsqueda	2	12	5,83	2,92
TOTAL	23	129	53,75	21,62

Nota. N= 401 participantes

En la tabla, se evidencia los resultados encontrados tras la aplicación del Cuestionario de dependencia emocional (CDE), el mismo, que se encuentra conformado por 6 factores, pertenecientes a la valoración de dependencia emocional, estos son: Ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo al abandono, expresión límite y búsqueda en la población de estudiantes universitarios.

Las puntuaciones, que se presentan, a continuación, son muestra del puntaje mínimo (mín), el puntaje máximo (máx), la media aritmética (\bar{X}) y la Desviación Estándar (σ).

En base a los resultados encontrados en ansiedad por separación encontramos en la población de estudio un mínimo de (7), máximo (8), media (16,31) y la desviación típica (7,88). Lo que tiene relación con el estudio hecho por Lemos, et al (2009) por lo, que se resalta que ante la inestabilidad las parejas, se evidencia ansiedad por separación. Por otro lado, en cuanto a expresión afectiva encontramos un mínimo (4), máximo (24), media (10,08) y una desviación de (4,67). El factor modificación de planes presenta un mínimo (4), máximo (24), media (9,61) y una desviación estándar (4,54). Los resultados encontrados confirman los datos obtenidos del estudio realizado por Cruz y Velázquez (2013), recalcan lo importante que es para el dependiente emocional complacer a su pareja y recibir afecto. Mientras que el factor miedo al abandono presenta un mínimo (3), máximo (18), media (6,85) y una desviación estándar (3,66).

El factor expresión límite en la población de estudio manifiesta un mínimo (3), máximo (18), media (5,07) y una desviación estándar (2,78). Estos resultados, se contraponen a lo encontrado por Niño y Abauza (2015), en su población de estudio el factor de dependencia emocional predominante es expresión límite. Otros estudios evidencian que este factor es más representativo en mujeres (Lacay Mejía, 2017). En cuanto al último factor, el cual, es búsqueda tenemos un mínimo de (2), máximo (12), media (5,83) y una desviación estándar (2,92) en base a los datos obtenidos de la población de estudio.

3.2. Correlaciones entre las variables que mide el test

En el análisis de correlación entre las variables de estudio dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, se utiliza los coeficientes de Pearson (r), según lo mencionado por diversos autores como Hernández, Fernández y Baptista (2014) y Rowntree (1984), la correlación de Pearson es una prueba estadística que ayuda a evidenciar la relación que existe entre dos variables va de 0,10 a 0,49 existe una correlación débil; de 0,50 a 0,74 una correlación media; 0,75 a 0,89 una correlación considerable; y de 0,90 en adelante correlación muy fuerte. En lo que respecta a las correlaciones negativas los autores manejan el mismo criterio de -0,10 a -0,49 existe una correlación débil; de -0,50 a -0,74 una correlación media; -0,75 a -0,89 una correlación considerable; y de -0,90 en adelante correlación muy fuerte. A continuación, se evidencia la correlación en la siguiente Tabla 8.

Tabla 8
Análisis Correlacional Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento

	SP	BAS	ESP	REL	EE	BAP	RA	EC	RP	EDA	NEG	AUT
AS	-,153**	,000	,087	,064	,151**	,030	,152**	,057	-,134**	,190**	,119*	,005
EAP	-,070	,047	,104*	,068	,171**	,037	,199**	,109*	-,071	,205**	,155**	-,003
MP	-,028	,064	,061	,074	,100*	,047	,123*	,029	-,045	,147**	,072	-,008
MS	-,182**	,008	,220**	,075	,302**	,032	,353**	,034	-,137**	,390**	,170**	,028
EL	-,171**	,035	,178**	,093	,081	,199**	,226**	-,003	-,121*	,171**	,072	-,007
BA	,140**	,120*	-,035	,011	,068	-,007	-,013	,151*	,099*	,073	,103*	,129**
TOT	-,111*	,046	,123*	,080	,184**	,059	,211**	,076	-,099*	,242**	,144**	,021

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

AS=Ansiedad por separación, EAP= Expresión afectiva de la pareja, MP=Modificación de planes, MS= Miedo a la soledad, EL= Expresión límite, BA= Búsqueda de atención.

SP=Solución de problemas, BAS= Búsqueda de apoyo social, ESP= Espera, REL= Religión, EE= Evitación emocional, BAP= Búsqueda de apoyo profesional, RA= Reacción agresiva, EC= Evitación cognitiva, RP= Reevaluación positiva, EDA= Expresión de la dificultad, NEG= Negación, AUT= Autonomía

Nota: 401 observaciones

Los datos indican que entre la dimensión Ansiedad por separación y Solución de problemas, se observa una correlación negativa débil o muy baja (-,153). Estos hallazgos corroboran con el estudio de Castillo (2017), las estrategias de análisis lógico se correlacionan de forma negativa con la dependencia emocional, en mujeres víctimas de violencia de pareja. Entre las dimensiones Solución de problemas y Miedo a la soledad se evidencia una correlación negativa muy baja (-,182); En la dimensión solución de problemas y Evitación límite existe una correlación muy baja (-,171); los resultados encontrados confirman los hallazgos de Niño y Abauza (2015) y Catillo (2017), es decir, mientras las personas que utilizan como estrategias de afrontamiento solución de problemas, corren menos riesgo de sentir ansiedad o miedo por la separación de su pareja, incluso evitar conductas impulsivas por lo que el riesgo de dependencia emocional es mínimo. Entre solución de problemas y Búsqueda de atención, se observa una correlación positiva muy baja (,140); las correlaciones halladas son estadísticamente significativas ($p < ,01$). Se evidencia una correlación positiva muy baja entre la dimensión Búsqueda de atención y Búsqueda de apoyo social (,120); estadísticamente significativa ($p < ,05$).

Por otro lado, entre la dimensión Miedo a la soledad y Espera existe la evidencia de una correlación positiva baja (,220); Expresión límite y Espera, se observa una correlación

positiva muy baja ($r=,178$); las correlaciones halladas son estadísticamente significativas ($p<,01$). Se relaciona con estudios realizados por Estrada (2019), la estrategia de afrontamiento espera ayuda a desarrollar posible dependencia emocional, puesto que las personas llegan a ser complacientes con sus parejas por miedo al abandono y actuar de manera impulsiva o irracional ante una posible ruptura, es decir, se mantienen en un estado de alerta en ocasiones. Cabe mencionar la evidencia de correlación positiva muy baja entre Ansiedad por separación y Evitación emocional ($r=,151$); entre Expresión afectiva de la pareja y Evitación emocional, también, se observa una correlación positiva muy baja a débil ($r=,171$); Existe la evidencia de correlación positiva muy baja entre Modificación de planes y Evitación emocional ($r=,100$); también, se evidencia la existencia de correlación positiva baja entre la dimensión Miedo a la soledad y Evitación emocional ($r=,302$); las correlaciones existentes son estadísticamente significativas $p<,01$, y $p<,05$ respectivamente. Como indica en estudios realizados por Pedraza y Vega (2015), las personas que presentan miedo de perder a su pareja soportan mantenerse en una relación de violencia, en estudiantes universitarios con noviazgo, lo que indica que la violencia, se encuentra desde etapas tempranas como enamoramiento o noviazgo.

Se evidencia que existe correlación positiva muy baja a débil entre la dimensión Expresión límite y Búsqueda de apoyo profesional ($r=,199$); estadísticamente significativa ($p<,01$). Entre las dimensiones Ansiedad por separación y Reacción agresiva, se obtiene una correlación positiva muy baja ($r=,152$). Esto, relaciona con lo hallado por Niño y Bauza (2015), las personas ante la idea de una separación, reaccionarían de manera irritable, impulsiva que provoque la atención del otro, llegar incluso a los chantajes; en las dimensiones Expresión afectiva de la pareja y Reacción agresiva, se encontró que existe correlación positiva muy baja ($r=,199$); en las dimensiones Modificación de planes y Reacción agresiva, se observa la evidencia de correlación positiva muy baja a débil ($r=,123$); por otro lado en la dimensión Miedo a la soledad y Reacción agresiva, se encuentra una correlación positiva baja ($r=,353$); entre Expresión límite y Reacción agresiva la correlación es positiva baja ($r=,226$); las correlaciones halladas son estadísticamente significativas $p<,01$, y $p<,05$ respectivamente. Los resultados hallados corroboran los resultados obtenidos del estudio de Niño y Bauza (2015), por lo que las demandas de afecto serían un punto central en la conducta que una persona tiene hacia su pareja, esto existiría por la presencia del miedo ante el abandono de la misma, por lo que la persona modificaría sus planes para complacer

al otro y lograr suplir esa necesidad de afecto.

Se evidencia que existe correlación positiva muy baja entre las dimensiones Expresión afectiva de la pareja y Evitación cognitiva (.109), presenta significancia estadística ($p < .05$); estos resultados encontrados, se confirman con el estudio realizado por Castelló (2005), se destaca como la persona considera que es amado en base al afecto que recibe. Entre las dimensiones Búsqueda de atención y Evitación cognitiva la correlación existente es muy baja a débil (.151) estadísticamente significativa ($p < .01$). Por otra parte, se observa la correlación negativa muy baja encontrada entre las dimensiones Reevaluación positiva y Ansiedad por separación (-.134); Los resultados hallados reafirman lo encontrado por Niño y Bauza (2015) y Estrada (2019), enfatizan el control que presenta la persona ante los problemas al sacar aspectos positivos del mismo, evitar así ser víctima del problema. Miedo a la soledad y Reevaluación positiva (-.137); las correlaciones halladas son estadísticamente significativas ($p < .01$). Las dimensiones Expresión límite y Reevaluación positiva presentan una correlación negativa muy baja (-.121), posee significancia estadística ($p < .05$).

Entre las dimensiones Ansiedad por separación y Expresión de la dificultad existe la evidencia de correlación positiva muy baja (.190); mientras que en las dimensiones Expresión afectiva de la pareja y Expresión de la dificultad existe correlación baja (.205); en las dimensiones Modificación de planes y Expresión de la dificultad, se halla una correlación muy baja (.147); en las dimensiones Miedo a la soledad y Expresión de la dificultad la correlación hallada es baja (.390); existe correlación positiva muy baja entre las dimensiones Expresión límite y Expresión de la dificultad (.171); las correlaciones, que se encuentran resultan ser estadísticamente significativas ($p < .01$).

La correlación, que se evidencia entre Ansiedad por separación y Negación es una correlación positiva muy baja o débil (.119); las dimensiones Expresión afectiva de la pareja y Negación presentan una correlación muy baja (.155); entre las dimensiones Miedo a la soledad y Negación existe una correlación positiva muy baja o débil (.170); las correlaciones encontradas son estadísticamente significativas ($p < .01$), los resultados hallados corroboran lo hallado por Echeburúa, Amor, y Corral (2002), la dependencia emocional crea una respuesta de resignación en el dependiente, justifica su permanencia en la relación por miedo a la soledad, niega el problema evidente. Finalmente, se evidencia

entre las dimensiones Búsqueda de apoyo y Autonomía la existencia de correlación positiva muy baja ($r = .129$), estadísticamente significativa ($p < .01$).

A partir de los resultados obtenidos, se rechaza hipótesis nula y se confirma hipótesis alternativa, se señala que existe correlación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de la ciudad de Latacunga.

CONCLUSIONES

Mediante el trabajo de investigación realizado y a partir de la obtención de datos y análisis de resultados, se concluye que:

- Mediante la fundamentación teórica de las variables, se comprende que las estrategias de afrontamiento son aquellas respuestas cognitivas, emocionales y conductuales, que se presentan en una persona ante situaciones problemáticas, es decir, son los recursos que los individuos poseen para reaccionar ante circunstancias desfavorables que alteran el equilibrio del sujeto. De la misma manera en el análisis teórico, se concluye que la dependencia emocional llega a ser la necesidad de afecto que un individuo tiene hacia su pareja o sus relaciones con otras personas. El sujeto en cuestión experimenta un fuerte vínculo y al no lograr desvincularse la persona llega a desarrollar un fuerte apego, genera dependencia emocional.
- Por medio de la aplicación del cuestionario de Estrategias de *coping* modificado de Lemons y Londoño a los estudiantes universitarios de Latacunga, el cual, evalúa las estrategias de afrontamiento que utilizan los participantes, se evidencia mediante el análisis descriptivo de los resultados, existe un mayor número de evaluados que utilizan las estrategias de afrontamiento *centradas en el problema*, es decir, la puntuación de la media en esta dimensión es la más alta de (33,57), por lo tanto, se dice que, en la población de estudio la mayoría de los evaluados intentan solucionar el conflicto mediante la capacidad de alterar un escenario negativo a su favor, es decir, el sujeto actúa en el momento oportuno que le permite evaluar los contra y los pro que le permite resolver dicha situación de estrés.
- Por otro lado, en el análisis del cuestionario de dependencia emocional aplicado el grupo de examinados en el análisis descriptivo de los resultados se concluye que, el factor que evidencia un mayor número en la media (16,31) es *ansiedad por separación*. Esto quiere decir que en algunos participantes del estudio existe miedo al abandono como, se explica con antelación esto es producto del vínculo, que se forma entre el infante y sus cuidadores primarios.

- En cuanto al análisis estadístico correlacional, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la Dependencia emocional y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de pregrado de Latacunga puesto que el coeficiente de *Pearson* (r) obtenido según los autores utilizados Hernández, Fernández y Baptista, así como Rowntree, se encuentra dentro del margen de 0,10 para ser aceptados y considerar desde una correlación mínima, por lo tanto, se evidencia una relación e influencia entre variables. En el presente trabajo de titulación, la existencia de correlaciones negativas significa que los participantes presentan alta en estrategias de afrontamiento, tienen baja dependencia afectiva, dicho hallazgo, se encuentra entre las dimensiones, *solución de problemas* con las dimensiones de dependencia emocional: *ansiedad por separación* (-,153), *miedo a la soledad* (-,182) y *expresión o evitación límite* (-,171).
- De igual forma, se identificó correlaciones negativas bajas entre la dimensión *reevaluación positiva* del cuestionario de estrategias de afrontamiento, con las dimensiones *ansiedad por separación* (-,134), *miedo a la soledad* (-, 137) y *expresión o evitación límite* (-1,21). Estas correlaciones negativas estadísticamente significativas indican que existe baja dependencia afectiva entre las personas que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema y reevaluación positiva, es decir, aquellos participantes, que se detienen a evaluar el problema para intervenir en el mejor momento en el que incluso, se saca aspectos positivos y a la vez relacionarse con un buen nivel de resiliencia, tienen bajas o incluso nulas posibilidades de desarrollar dependencia emocional. También, se destaca que una de las dimensiones de dependencia emocional que más se correlaciona es el factor *miedo a la soledad* y a excepción de las estrategias de afrontamiento *reevaluación positiva* y *solución de problemas* en los, que se correlaciona de forma negativa, en las dimensiones *espera* (,220), *evitación emocional* (,302), *reacción agresiva* (,353), *expresión* (,390) y *negación* (,170), es decir, se correlaciona de forma positiva, por lo tanto, estas estrategias de afrontamiento que están más enfatizadas en respuestas emocionales generan mayor vulnerabilidad en las personas para desencadenar dependencia emocional.

- Finalmente, se menciona que estrategias de afrontamiento como solución de problemas y reevaluación positiva son super favorables para las personas, debido a que evitan o disminuyen el riesgo de desarrollar dependencia emocional. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento centradas en solución de problemas son las más idóneas para evitar dependencia emocional.

RECOMENDACIONES

En base a lo obtenido en el trabajo de titulación, se plantean las siguientes recomendaciones:

Se recomienda replicar nuevos estudios e investigaciones que permitan relacionar estas dos variables debido a que el alcance de la investigación, se ve un poco limitado, no existen tantos estudios previos que correlacionen estas dos variables y en base a los resultados obtenidos que han sido favorables en el grupo de estudio, sería interesante plantear un estudio similar en diferentes grupos poblacionales. Lo que ayuda a comprender la importancia de desarrollar en las personas adecuadas estrategias de afrontamiento, independientemente de la edad, grupo social o creencias que maneje y de esta manera aportar más información al campo de estudio de la salud mental.

Se sugiere diseñar programas de intervención psicológica que estén dirigidos a personas que padezcan dependencia emocional, los cuales, les permitan reconocer la dependencia emocional, manejar síntomas o esquemas cognitivos de dependencia emocional, posibles síntomas depresivos y superar las repercusiones que el estado dependiente causo, enfocándose en el desarrollo de estrategias de afrontamiento idóneas, más seguras e incluso fomentar un grupo de apoyo para estas personas, que les permitan sentirse respaldados puesto que en muchas de las ocasiones no acuden por ayuda a tiempo.

Es importante fortificar, fomentar una manera adecuada de manejar las relaciones interpersonales, el manejo en el control de impulsos, mediante intervención de programas, talleres, charlas e incluso técnicas de modelado, lo que permitiría incrementar el aprendizaje y ejecución de estrategias de afrontamiento adecuadas para relacionarse con el medio de una mejor manera y evitar problemas de dependencia emocional u otros cuadros psicopatológicos que llegan a ser severos. Esto sería dirigido por profesionales de salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Agudelo, G., Aigner, M. & Ruiz, J. (2010). Experimental y no-experimental. *La sociología en sus escenarios*, (18). Recuperado de <https://n9.cl/az6lv> [fecha de Consulta 5 de mayo de 2021].
- Albarracín, C. et-al. (2014). Estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en padres de hijos con trastornos del espectro autista. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 42, 111-126. Recuperado de <https://n9.cl/44u5c> [fecha de Consulta 23 de febrero de 2021].
- Alonso, A. (2014). *Definiciones de Afrontamiento*. Psyciencia. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/> [fecha de Consulta 5 de marzo de 2021].
- Amor, P., & Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104. Recuperado de <https://n9.cl/n9zc0>. [fecha de Consulta 20 de febrero de 2021].
- Ante, P. (2017). Autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la universidad técnica de Cotopaxi. (tesis). Recuperado de <https://n9.cl/mrwip> [fecha de Consulta 7 de marzo de 2021].
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-24. Recuperado de <https://n9.cl/lwqg> [fecha de Consulta 7 de marzo de 2021].
- Bautista, N. (2016). Autoconcepto, dependencia emocional y dimensiones de la personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <https://n9.cl/y8wdg> [fecha de Consulta 6 de abril de 2021].
- Behar, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. Colombia: Editorial Shalom. Recuperado de <https://n9.cl/iufq> [fecha de Consulta 6 de abril de 2021].
- Castaño, Elena Felipe, & León del Barco, Benito (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004> [fecha de Consulta 30 de noviembre de 2021].

- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Málaga: Ediciones Corona Borealis
- Castillo, E.(2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo.Revista Paian, 8(2), 36-62. Recuperado de <https://n9.cl/azmg> [fecha de Consulta 20 de febrero 2021].
- Castro, S. (2020). *Dependencia emocional, no es amor*. Instituto europeo de psicología positiva. <https://n9.cl/7odo9> [fecha de Consulta 20 de febrero 2021].
- Catalán-Vázquez., & Jarillo-Soto, E. (2010). Paradigmas de investigación aplicados al estudio de la percepción pública de la contaminación del aire. Revista Internacional de Contaminación Ambiental, 26(2), 165-178. Recuperado de <https://bit.ly/3eRE4Um> [fecha de Consulta 7 de abril de 2021].
- Izquierdo Martínez, Sergio Andrés, & Gómez-Acosta, Alexander (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Psychologia. Avances de la disciplina, 7(1),81-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011> [fecha de Consulta 30 de noviembre de 2021].
- Cruz, A., & Velasquez, L. (2013). Relaciones entre patrones de personalidad patológica y dependencia emocional en estudiantes de la UPTC. Tesis de pregrado Recuperado de <https://n9.cl/wxbmr> [fecha de Consulta 20 de febrero 2021].
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A., & Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con Dependencia Afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 5(2), 81-90. Recuperado de <https://n9.cl/2lp2e> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Díaz, L (2011). La Observación. México: Departamento de publicaciones de la Facultad de psicología de la UNAM. Recuperado de <https://n9.cl/musha> [fecha de Consulta 7 de abril 2021].
- Echeburúa, E., Amor, P., & Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción Psicológica*, 1(2), 135-150 <https://n9.cl/8cjwz> [fecha de Consulta 15 de noviembre 2021].
- Estrada, L (2019). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de

- 60 estudiantes de psicología de la institución universitaria de investigación. (F-PD-36). [Título profesional, Psicólogo]. Institución universitaria de envigado. Recuperado de <https://n9.cl/ftmw4> [fecha de Consulta 5 de marzo 2021].
- Feeney, J., & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://n9.cl/rm2bm> [fecha de Consulta 5 de marzo 2021].
- Feldman, R. (2006). *Psicología con aplicaciones en países en habla hispana*. (6ta. ed.) México: McGraw Hill. Interamericana Editores, S.A. de C. V. Recuperado de <https://n9.cl/8cjwz> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Flydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies using by adolescents. *Australian Psychologist*, 29(1), 45-48. Recuperadode <https://n9.cl/86qwd> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Freeman, A. et al. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la Personalidad*. Barcelona: Paidós Ibérica. Recuperado de <https://n9.cl/hdvo> [fecha de Consulta 11 de mayo de 2021].
- Gallegos, C., Iscart, M., y Pulpón, A. (2006). *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina*. Barcelona. España: Universidad de Barcelona. Recuperado de <https://n9.cl/3ufi8> [fecha de Consulta 5 de marzo 2021].
- Gaviria, A., Vinaccia, S, Riveros, M., & Quiceno, J. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico. *Psicología desde el Caribe*, (s.d.)20, 50-75. Recuperado de <https://n9.cl/eil20> [fecha de Consulta 20 de febrero 2021].
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *anales de psicología*, 19(1), 145-158. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27931/27061> [fecha de Consulta 8 de marzo de 2021].
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill. Recuperado de <https://n9.cl/pa7l4> [fecha de Consulta 30 de noviembre 2021].
- Hernández, Roberto. (2002). Del método científico al clínico: Consideraciones teóricas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18(2), 161-164. Recuperado de <https://n9.cl/d2ja> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].

- Itziar, A., Shaver, P., & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, (s.d), 479–490. Recuperado de <https://n9.cl/ux9v> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Izquierdo, Sergio., & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1),81-91. Recuperado de <https://n9.cl/kr38> [fecha de Consulta 20 de febrero de 2021].
- Laca, F, & Mejía, J (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1),66-75. Recuperado de <https://n9.cl/fkjgv> [fecha de Consulta 30 de Noviembre de 2021].
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6),665-667.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress and Cognitive appraisal*. Barcelona: Martínez Roca
Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress.Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Stress and Cognitive appraisal*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lemos Hoyos, M. & Londoño Arredondo, N. H. (2006). *Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana*. Acta Colombiana de Psicología,9(2), 127-140.Recuperado de <https://n9.cl/v3118> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Lemos, M., et-al (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2),395-404. Recuperado de <https://n9.cl/txmry> [fecha de Consulta 6 de mayo 2021].
- Loinaz, I, Echeburúa, E., & Ullate, M. (2012). Estilo de Apego, Empatía y Autoestima en Agresores de Pareja. *Terapia Psicológica*, 30(2),61-70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523006006> [fecha de Consulta 5 de marzo 2021].
- Londoño, N. *et al.*, (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2),327-349. Recuperado de <https://n9.cl/l2qs0> [fecha de Consulta 5 de octubre 2020].
- Londoño, N., et-al (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de*

- estrategias decoping modificada (EEC-M)*. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349. <https://n9.cl/12qs0> [fecha de Consulta 5 de octubre 2020].
- Mayorga, L., & Peñaherrera, A. (2019). Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en Pacientes Oncológicos y Cuidadores Primarios. *Revista Griot*, 12(1), 16-30. Recuperado de <https://n9.cl/n5ou1> [fecha de Consulta 20 de febrero 2020].
- Momeñe, J., Jáuregui, P., y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology*, 25(1), 65–78. Recuperado de <https://n9.cl/s1e6x> [fecha de Consulta 20 de febrero 2020].
- Montero, Ignacio, & León, Orfelio G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33701007> [fecha de Consulta 15 de Noviembre de 2021].
- Niño, D. & Abaunza, N. (2015). Relación Entre Dependencia Emocional Y Afrontamiento En Estudiantes Universitarios. *Revista electrónica Psyconex*. Psicología, psicoanálisis y conexiones. Departamento de Psicología. Medellín, Colombia, Vol. 7 (10). Recuperado de <https://n9.cl/01w7z> [fecha de Consulta 15 de Noviembre de 2021].
- Orlandini, A. (1999). *El estrés qué es, y como evitarlo*. México: FCE. Recuperado de <https://n9.cl/03hav> [fecha de Consulta 7 de marzo de 2021].
- Pedraza, G. y Vega, C. (2015). Las Estrategias de Afrontamiento ante La Violencia en el Noviazgo. Recuperado de <https://n9.cl/tn886> [fecha de Consulta 16 de Noviembre de 2021].
- Peña, M. (2012). Afrontamiento y Salud Mental en el ámbito de la formación universitaria de enfermería. Universidad de los Andes: Mérida-Venezuela. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. <https://n9.cl/189ro> [fecha de Consulta 15 de Noviembre de 2021].
- Pérez, C (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de psicología de la PUCP*, Vol.20 (1). Recuperado de <https://n9.cl/15xdh> [fecha de Consulta 30 de Noviembre de 2021].
- Pérez, P. et-al (2017). Relación del apoyo social, estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos. *Pensamiento Psicológico*,

- 15(2),41-54. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.rase [fecha de Consulta 15 de Noviembre de 2021].
- Pingo, G. (2017). Dependencia Emocional hacia la Pareja y Respuestas de Afrontamiento en Estudiantes de Medicina de una Universidad Privada de Trujillo. Lima, Perú: Universidad privada Antenor Arrego. Psicología y mente. Recuperado de <https://n9.cl/12mw9> [fecha de Consulta 15 de Noviembre de 2021].
- Regader, B. (2018). *Dependencia emocional: la adicción patológica a tu pareja sentimental*. Recuperado de <https://n9.cl/k2xv> [fecha de Consulta 23 de febrero de 2021].
- Ríos, K (2019). La entrevista semiestructurada y las fallas en la estructura. La revisión del método desde una psicología crítica y como una crítica a la psicología. *Caleidoscopio* (41). Recuperado de <https://n9.cl/idghn> [fecha de Consulta 5 de marzo de 2021].
- Riso, W. (2012). *Amar o Dependier* (1.ª ed.). Buenos Aires: Planeta S.A.I.C. Recuperado de <https://n9.cl/wo773> [fecha de Consulta 15 de marzo 2021].
- Rodríguez & Mendivelso (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas* 21 (3): 141-146. Recuperado de <https://n9.cl/x7pds>
- Rowntree, D. (1984). Introducción a la estadística. Un enfoque no matemático. Análisis de Correlaciones. Bogota: Colombia. Recuperado de <https://n9.cl/o02dc>
- Salas, S., Sotomayor, Y., y Salamanca, Y., (2013) Relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de la UPTC. Tesis de pregrado. Recuperado de <https://n9.cl/05shk> [fecha de Consulta 2 de Noviembre de 2021].
- Sánchez, G. (2010). *La dependencia emocional, causas, trastornos y tratamiento*. La vida es fácil y divertida. Recuperado de <https://n9.cl/5casj> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021].
- Scantamburlo, G., Pitchot, W., & Anseau, M. (2013). Affective dependency. *Revue medicale de Liege*, 68(5-6), 340–347. Recuperado de <https://n9.cl/8oomc> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021].
- Selye, H. (1956). *El modelo de Selye*. Barcelona: Universidad de Barcelona. Recuperado de <https://n9.cl/j7t87> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021].
- Sirvent, C., & Villa, M. (2007). *La dependencia emocional o afectiva*. Interpsiquis. Recuperado de <https://n9.cl/asrj> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021].

- Skvortsova, S., & Shumskiy, V. (2014). Existential-Phenomenological Analysis of Dependence in Close Interpersonal Relationships. *Existenzanalyse*, 31(1), 4-13. Recuperado de <https://n9.cl/iza59> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021].
- Soriano, J. (2002). *Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología*. Universidadde Valencia: España.
- Stone, A et al., (1988). *Hacer frente a eventos estresantes*. Afrontando dimensiones y problemas.Acontecimientos de la vida y funcionamiento psicológico: cuestiones teóricas y metodológicas (s.d.), 182-210
- Ticona,S., Paucar,G., &, Callata,G.(2010). Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantesde la Facultad de Enfermería UNAS Arequipa. *Revista Electrónica Cuatrimestral de Enfermería*.
- U.T.C. (2020). La Universidad. Universidad Técnica de Cotopaxi. Recuperado de <https://n9.cl/ut6k> [fecha de Consulta 5 de Noviembre de 2020].
- Villegas, M., & Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Revista Textos-&-Sentidos*, 7(s.n.) 10-29. Recuperado de <https://n9.cl/jqz5e>
- WebConsultas Salud. (2013). *El psicólogo Walter Riso habla sobre Dependencia Emocional (parte 1)* [Vídeo]. YouTube. <https://n9.cl/ut6k c>
- Yárnnoz-Yaben, Sagrario, & Comino, Priscila (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8(2),67-85. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030766006> [fecha de Consulta 23 de Noviembre de 2021]
- Yela, C. (2001). El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales. *Psicothema*,13(2), 335–336. Recuperado de <https://n9.cl/ecfpi> [fecha de Consulta 20 de febrro de 2021].

ANEXOS

ANEXO 1: Carta de Consentimiento Informado

Sr. / a:

Por medio de la presente, solicito su autorización para incluirlo como participante en la investigación que la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Ambato está llevado a cabo en la ciudad de Latacunga durante el año 2021. Esta investigación lleva por título: “Dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga”.

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga.

En esta carta pedimos a usted su consentimiento para participar en esta investigación, así como para usar con fines científicos los resultados generados. Las personas que acepten tienen que rellenar unos cuestionarios, en la que se hace diversas preguntas referidas a bienestar psicológico, calidad de vida y salud mental. La colaboración en este estudio no le quita mucho de su tiempo. Su participación es anónima, es decir, que su nombre no aparece de ningún modo ni en los cuestionarios, ni en los informes de la investigación que se redacta. Los cuestionarios llevan un código desde el inicio que reemplaza sus nombres. Luego, los datos producidos por las encuestas son trasladados a una base de datos. Esta base de datos es usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto. Con los análisis realizados se escriben reportes de investigación y artículos científicos que son publicados en revistas especializadas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, usted puede dejar de responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo. Así mismo, en caso que lo estime pertinente usted recurriría a la Escuela de Psicología de la PUCESA para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Por último, si usted acepta participar, por favor llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva la copia a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar o dirigirla al director de esta investigación.

ANEXO 2: Ficha Sociodemográfica

1. DATOS INFORMATIVOS

Edad	Sexo Masculino () Femenino ()	Estado Civil Soltero/a () Casado/a () Divorciado/a () Viudo/a () Unión libre ()
-------------	--	--

2. ORGANIZACIÓN FAMILIAR

Vive con:	Padres ()	Padre ()	Madre ()	Solo/a ()	Otros ()
------------------	------------	-----------	-----------	------------	-----------

3. ECONOMÍA Y TRABAJO

Situación económica familiar:	Muy buena ()	Buena ()	Regular ()	Mala ()
--------------------------------------	---------------	-----------	-------------	----------

4. ESTADO GENERAL DE SALUD

Muy buena ()	Buena ()	Regular ()	Mala ()
---------------	-----------	-------------	----------

- ¿Recibe tratamiento psicológico?

Sí () Diagnóstico:.....	No ()
--------------------------	--------

5. RELACIONES INTERPERSONALES

En la Actualidad tiene una relación sentimental	Si ()	No ()
--	--------	--------

Cuánto tiempo lleva con su pareja	6 meses a 11 meses ()	1 año a 2 años ()	2 años a 3 años ()	Mas de 3 años ()
--	----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

ANEXO 3: Cuestionario Escala de Estrategias de *Coping* Modificado

ESCALA DE COPING MODIFICADA (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L.,
Arango D.,
Aguirre, D. C.

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años.

Por favor responda al colocar el número correspondiente a la opción con la que más se identifique en la casilla de color gris según las indicaciones a continuación

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5	6

Nº	Ítems	1	2	3	4	5	6
1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado						
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)						
3	Procuro no pensar en el problema						
4	Descargo mi mal humor con los demás						
5	Intento ver los aspectos positivos del problema						

6	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento						
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional						
8	Asisto a la iglesia						
9	Espero que la solución llegue sola						
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados						
11	Procuro guardar para mí los sentimientos						
12	Me comporto de forma hostil con los demás						
13	Intento sacar algo positivo del problema						
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema						
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten						
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro						
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema						
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona						
19	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo						

20	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento						
21	Evado las conversaciones o temas que tiene que ver con el problema						
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias						
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema						
24	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema						
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación						
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación						
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice						
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones						
29	Dejo que las cosas sigan su curso						
30	Trato de ocultar mi malestar						
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema						
32	Evito pensar en el problema						
33	Me dejo llevar por mi mal humor						
34	Hablo con mis amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal						
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar						

36	Rezo						
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darles la mejor solución a los problemas						
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar						
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema						
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen						
41	Inhibo mis propias emociones						
42	Busco actividades que me distraigan						
43	Niego que tengo problemas						
44	Me salgo de casillas						
45	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento						
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo						
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir						
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión						
49	Acudo a a la iglesia para poner velas o rezar						
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan						
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas						

52	Me es difícil relajarme						
53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros						
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema						
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar						
56	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"						
57	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos						
58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales						
59	Dejo todo en manos de Dios						
60	Espero que las cosas se vayan dando						
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas						
62	Trato de evitar mis emociones						
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas						
64	Trato de identificar las ventajas del problema						
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás						
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional						
67	Busco tranquilizarme a través de la oración						

68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar						
69	Dejo que pase el tiempo						

ANEXO 4: Cuestionario de Dependencia Emocional

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONA (CDE)

Lemos, M & Londoño N. H. (2006)

Usted encontrará unas afirmaciones que una persona usa para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que también lo(a) describe. En caso de no estar 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:

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

Nº	Ítems	1	2	3	4	5	6
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 cambios 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						

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN