

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>

Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios

Emotional Dependence and Coping Strategies in University Students

Lisbett P Bonilla Alvarez

Universidad Técnica de Ambato

lbonilla7315@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8970-0147>

Ambato- Ecuador

Andrea Tobar Viera

Universidad Técnica de Ambato

as.tobar@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8263-7440>

Ambato- Ecuador

Artículo recibido: día 18 de diciembre de 2022. Aceptado para publicación: 19 de enero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La dependencia emocional consiste en un patrón de extrema necesidad afectiva que un individuo tiene hacia otro en sus distintas relaciones interpersonales principalmente afectando el ámbito de pareja. El origen de esta situación puede deberse a diversas causas, por ejemplo, la falta o el inadecuado manejo de las estrategias de afrontamiento que son sustanciales para hacer frente a eventos conflictivos de la vida. El objetivo del presente estudio es determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. La metodología aplicada es cuantitativa, no experimental y de diseño descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 226 estudiantes de la carrera de fisioterapia, cuyas edades oscilan entre 18 a 26 años, con una media de 21.2, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) con sus respectivas adaptaciones. Así, los resultados obtenidos evidenciaron que no existe una correlación significativa entre las dos variables de estudio. Además, pudo corroborarse que el 62.8% de la muestra tiene un nivel bajo de dependencia emocional y que una media de 81.3 estudiantes utilizan como estrategia de afrontamiento la retirada social. En conclusión, se considera que las situaciones conflictivas que atraviesa la persona son variadas y motivan al sujeto a utilizar distintas estrategias de afrontamiento, no necesariamente siendo el factor principal un grado de dependencia emocional.

Palabras clave: dependencia emocional, estrategias de afrontamiento, universitarios

Abstract

Emotional dependence consists of a pattern of extreme affective need that an individual has towards another in his or her different interpersonal relationships, mainly affecting the couple. The origin of this situation may be due to various causes, for example, the lack or inadequate management of coping strategies that are essential to cope with conflictive life events. The aim of the present study is to determine the relationship between emotional dependence and coping strategies in university students. The applied methodology is quantitative, non-experimental and descriptive-correlational design. The population consisted of 226 physiotherapy students, whose ages ranged from 18 to 26 years, with a mean of 21.2, to whom the Emotional Dependence Questionnaire (EDC) and the Coping Strategies Inventory (CSI) with their respective adaptations were applied. Thus, the results obtained showed that there is no significant correlation between the two study variables. In addition, it could be corroborated that 62.8% of the sample has a low level of emotional dependence and that an average of 81.3 students use social withdrawal as a coping strategy. In conclusion, it is considered that the conflictive situations that the person goes through are varied and motivate the subject to use different coping strategies, not necessarily being the main factor a degree of emotional dependence.

Keywords: coping strategies, emotional dependency, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .



Como citar: Bonilla Alvarez, L. P., & Tobar Viera, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 869-881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>

INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un problema psicológico caracterizado por la extrema necesidad afectiva en una relación de pareja, hecho que desencadena comportamientos sumisos, sentimientos patológicos, obsesión y/o miedo al abandono. Constituye, por tanto, en una serie de pensamientos con respecto a las relaciones intra e interpersonales, sentimientos hacia la otra persona y creencias sobre el valor que se considera que tiene dicha relación (Castelló, 2015; Lemos et al., 2012).

Al ser una problemática social, la dependencia emocional es un fenómeno que es frecuente en la actualidad y que puede ser evidenciado en varias personas que mantienen una relación de pareja, a tal punto que se considera un factor intermedio de la violencia física y psicológica contra la mujer, de pareja o de género. En otras palabras, todo acto violento en una relación tiene un posible trasfondo de dependencia emocional que da paso a conductas de control, discordia e insatisfacción marital: alrededor del 27% de mujeres entre 15 a 49 años que mantuvieron una relación han sufrido algún tipo de violencia física, sexual o psicológica (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) explica que cuando en la infancia se genera un entorno inadecuado da paso a que los hombres conciban la idea inapropiada de que las mujeres son de su propiedad y, por tanto, están supuestamente facultados a agredirlas. Estos datos corresponden a un censo realizado en varios países de América que develó que el 30% de mujeres ha experimentado algún tipo de violencia por parte de su acompañante y el 11% en distintas relaciones interpersonales cuyo trasfondo es precisamente por la dependencia emocional.

La Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (ENVIGMU, 2018) expone que a nivel nacional el 41% de mujeres han enfrentado violencia por parte de su pareja, 17% por sus familiares y 32% por relaciones interpersonales sociales en su mayoría por hombres; las provincias con mayor índice son Azuay, Morona Santiago y Napo. Además, de acuerdo con esta encuesta, las agresiones están fundamentadas en creencias erróneas acerca de la pertenencia y dependencia hacia la pareja, lo que da paso a un excesivo control que genera daño emocional.

En tal sentido, la dependencia emocional se considera un patrón de comportamiento que afecta directamente a las relaciones de pareja debido a que genera un foco de atención, intimidad excesiva y evitación de conflictos para no perder el vínculo. A menudo se visualiza este tipo de comportamiento más en mujeres que en hombres entorno a actos tácitamente aceptados como resultado de conductas sumisas, miedo al abandono o priorización (Tello, 2012; Izquierdo y Gómez, 2013).

El desarrollo de este patrón conductual está estrechamente relacionado con una variedad de causas como carencias afectivas, el apego insuficiente, comportamientos adictivos o problemas afectivos producidos en la infancia. Un ejemplo de ello ocurre cuando los padres reemplazan el afecto por un comportamiento agresivo o indiferencia, excesiva sobreprotección o abandono a sus hijos, lo que conlleva a que el individuo en su adultez tenga una hiper focalización y busque afecto en fuentes externas o cercanas a tal punto de soportar humillaciones o subestimaciones (Castelló, 2015).

Por otro lado Jiménez y Sáez (2020), mencionan que la mala resolución de conflictos y la falta de estrategias de afrontamiento son otros posibles factores causales y mantenedores. Es así que el sujeto con dependencia emocional utiliza predominantemente estrategias de afrontamiento desadaptativas -evitativas- y desarrolla mecanismos de afrontamiento, como el autoengaño, que ocasionan mayor desequilibrio en sus vínculos afectivos y generan dependencia emocional

En consecuencia, los individuos con dependencia emocional se estructuran como personas que no logran ser responsables consigo mismas, pues confían o se aferran a los demás para satisfacer sus necesidades afectivas. Es decir, ponen su realización personal en las manos de otro individuo, pues al ser víctimas de una idealización extrema del amor terminan por aceptar el poco o mucho cariño y lo reciben como una necesidad (Sopeña, 2015).

Lógicamente, la dependencia emocional afecta al individuo en diferentes áreas de su vida: pareja, interpersonal, autoestima y estado anímico. Con respecto a una relación sentimental, las características más evidentes son la prioridad de la pareja sobre cualquier situación, deseo de acceso constante, tendencia a la exclusividad, idealización del acompañante, sumisión, pánico al abandono o rechazo, búsqueda de otra persona con un similar perfil, miedo a la ruptura y validación para agradar (Fernández y Bernabéu, 2017).

Para identificar los factores que inciden en esta problemática Lemos y Londoño (2006), elaboraron un modelo teórico que establece seis dimensiones. En primer lugar, se encuentra la ansiedad de separación, que consiste en las expresiones emocionales producto del distanciamiento temporal o definitivo con la pareja. Segundo, la expresión afectiva, que es la reafirmación del afecto que la pareja ofrece, pero generalmente tiene de por medio una desconfianza de este amor. En tercer lugar, se encuentra la modificación de planes, es decir aquellos cambios repentinos en las actividades solo con el objetivo de compartir mayor tiempo con la pareja. En cuarta instancia está el miedo a la soledad caracterizada por el temor a no tener pareja o no recibir su afecto. El quinto factor es el límite, se manifiesta cuando ante una ruptura la persona la vive como algo nefasto debido a su irracional miedo a la soledad y hasta tiene una pérdida del sentido de la vida. Finalmente, la búsqueda de atención que, como bien lo indica su nombre, consiste en ser el foco de atención.

Así también, existen algunos estudios previos que se han enfocado en relacionar la dependencia emocional con diferentes problemáticas. Uno de ellos es el de Jiménez et al (2020), quienes identificaron que la dependencia emocional es un factor de alto peligro íntimamente ligado a una posible depresión. Por su parte, García et al. (2021), asociaron con las estrategias de afrontamiento quienes demostraron en su análisis que, según el nivel de dependencia emocional, los diferentes mecanismos de afrontamiento van a variar por las indistintas situaciones conflictivas que experimentan los individuos en su vida.

Macías et al. (2013), hacen hincapié en que las personas con dependencia emocional tienen mayor dificultad para manejar conflictos debido a que utilizan estrategias de afrontamiento pasivas y, por tanto, aceptan tener comportamientos sumisos hacia su pareja. Además, al tener poca valoración de sí mismos puede ocurrir que estas estrategias estén centradas en la emoción y, de ser así, la persona es más proclive a desarrollar psicopatologías.

Las estrategias de afrontamiento constituyen un elemento clave dentro del estudio de la dependencia emocional y se pueden definir como mecanismos que disminuyen o eliminan los factores estresores que se generan por situaciones a nivel cognitivo y comportamental (Lazarus et al. 1986). Cabe indicar que los tipos y dimensiones de afrontamiento también puede concebirse como estilos y estrategias: el estilo es la predisposición de un individuo para enfrentar diferentes situaciones, mientras que las estrategias son procesos específicos que varían según la situación de origen (Poch et al., 2015).

Para conocer las diferentes estrategias de afrontamiento Rodríguez et al. (2014), realizaron una clasificación de ocho tipos: la resolución de problemas, que minimiza el estrés y logra modificar la situación; la autocrítica, que puede desembocar en un incorrecto manejo de las circunstancias; la expresión emocional, que consiste en la reducción de las emociones cuando se presenta un evento estresante; el pensamiento desiderativo, es decir la idealización de que la situación no sea real; el apoyo social, que como bien lo expresa no es más que la búsqueda de respaldo en otras personas; reestructuración cognitiva, son estrategias que alteran la significancia del evento estresante; evitación de problemas, consiste en la prevención de pensamientos relacionados

hacia el hecho estresor; por último, la retirada social, que son reacciones emocionales hacia las relaciones interpersonales.

También existen estrategias de afrontamiento secundarias que son aquellas enfocadas en el problema y en la emoción. Cuando se utilizan las primeras, la persona tiende a afrontar las dificultades de su vida con mayor eficacia, esto se debe a que el objetivo es enfrentar la situación estresante para lograr un cambio. Por el contrario, las estrategias centradas en la emoción reducen la motivación del individuo por buscar una solución y lo empujan a adaptarse a las consecuencias insanas de la situación estresante (Vázquez y Crespo, 2003).

Otra manera de diferenciarlas es la siguiente: estrategias de afrontamiento productivas, no productivas, orientadas a externos, activas y por planificación. Las estrategias productivas son acciones enfocadas directamente a una solución; las no productivas están dirigidas a una posible solución; aquellas orientadas a externos consiste en la búsqueda de apoyo en otras personas; las estrategias activas evitan situaciones desfavorables ante eventos estresantes; finalmente, las de planificación son actividades que buscan llegar a una solución del conflicto estresor (Coppari et al., 2019; Krzemien et al., 2014).

Hay diversas teorías que detallan las estrategias de afrontamiento, por ejemplo, el modelo transaccional las considera como procesos cognitivos que surgen en la vida de cada persona como consecuencia de situaciones de estrés; aquí se identifican cuatro elementos: estímulos, respuestas, mediadores, moduladores. Los estímulos son acontecimientos externos que se producen en el entorno a través de situaciones cotidianas; las respuestas consisten en reacciones cognitivas y conductuales adecuadas o inadecuadas producidas por eventos estresores; los mediadores hacen referencia a intervenciones de evaluación ante el suceso de estrés; en cambio, los moduladores son estímulos o factores que elevan el riesgo a aumentar el proceso estresante (Rodríguez et al., 2016).

Por su parte, el modelo de adaptación general establece a las estrategias de afrontamiento como la combinación de aspectos fisiológicos, biológicos o psicossomáticos ocasionados por eventos estresantes y las clasifica en fase de alarma, resistencia y agotamiento. La etapa de alarma son respuestas fisiológicas y psicológicas generadas después de un suceso estresante; la de resistencia es la búsqueda de una solución adecuada para prevenir la situación; finalmente, la fase de agotamiento aparece cuando hay presencia de respuestas crónicas a nivel físico, psicológico y social (Begoña et al., 2003).

Frente a lo expuesto, el presente estudio está enfocado en determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, así como la asociación y prevalencia en hombres y mujeres. De esta manera puede corroborarse si efectivamente, como establecen varios estudios, las mujeres son más propensas a sufrir dependencia emocional debido a diversos factores.

MÉTODO

Participantes

La muestra del presente estudio estuvo conformada por 226 estudiantes de primero a octavo semestre de la carrera de Fisioterapia. Del total de participantes se pudo evidenciar que 151 (66.8%) eran mujeres y 75 (33.2%) hombres que oscilaban entre las edades de 18 a 26 años con una media de 21.2 y una desviación estándar de 2,16; los participantes fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia debido al acceso que se tenía a los estudiantes para que participen en el estudio.

Los criterios de selección para la participación del estudio fueron: (1) ser estudiantes mayores de edad, (2) haber tenido por lo menos una relación de pareja, (3) encontrarse legalmente matriculados en el periodo académico octubre 2022- marzo 2023 en la carrera de Fisioterapia, y (4) aceptar el consentimiento informado y haber mantenido el deseo de participar.

Procedimiento

Al inicio del estudio se envió la documentación respectiva a la persona encargada de la institución para recibir una autorización que los universitarios sean evaluados. Al ser aceptada la petición se dirigió hacia los estudiantes de "Fisioterapia" explicando de forma breve y comprensible en qué consistía la investigación y los instrumentos psicológicos, sin embargo, en previa participación se les brindó la posibilidad de elegir ser o no encuestados mencionando los criterios éticos de la investigación a través de un consentimiento informado necesario para evitar riesgos involuntarios en los participantes. En la recolección de datos se emplearon los reactivos de forma grupal- autoadministrada por medio de un link de acceso a través de "Google Forms" que les permitirá responder a las preguntas del cuestionario, el cual se encontraban datos informativos sociodemográficos y dos instrumentos de evaluación. El tiempo estimado que los estudiantes completaron el cuestionario fue de 20 minutos. Posteriormente se realizaron los análisis estadísticos utilizando el paquete estadístico Jamovi versión 2.3.18 (software con licencia libre).

Instrumentos

Cuestionario de dependencia emocional- CDE: Es un instrumento psicométrico que fue validado y elaborado por Lemos Y Londoño, (2006) pero se utiliza su estandarización elaborada en la ciudad de Cajamarca por los autores Larrea et al. (2016), quienes permiten evaluar en dos diferentes opciones mediante dimensiones y niveles de dependencia emocional, está compuesto por 23 ítems con un sistema de medición tipo Likert conformado por seis puntos (desde el 1 "completamente falso de mí" hasta el 6 "me describe perfectamente"). De acuerdo con sus propiedades psicométricas, el CDE tiene una confiabilidad de 0,93 alfa de Cronbach en general tanto en hombres y mujeres. Los niveles que pretende conocer son: Bajo (23-52), Medio (53-109), y Alto (110-138). En el caso de las dimensiones: Ansiedad de separación (Alfa de Cronbach=0,87), Expresión afectiva de la pareja (Alfa de Cronbach=0,84), Modificación de planes (Alfa de Cronbach=0,75), Miedo a la soledad (Alfa de Cronbach=0,8), Búsqueda de atención (Alfa de Cronbach=0,62) y Expresión límite (Alfa de Cronbach=0,78).

Coping Strategies Inventory- CSI: En su versión original fue elaborado por Tobin et al. (1989), pero se utiliza su adaptación española por Cano et al. (2007). Es un instrumento de medición aplicable de forma individual y colectiva compuesta por 40 ítems con opciones de respuesta tipo Likert de 0 a 4 puntos (significando 0= en absoluto hasta 4= totalmente). Este inventario tiene una confiabilidad de 0,89 alfa de Cronbach para evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento en una estructura jerárquica por ocho escalas primarias: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social; las secundarias son el manejo adecuado centrado en el problema, manejo adecuado centrado en la emoción, manejo inadecuado centrado en el problema y manejo inadecuado centrado en la emoción; las estrategias terciarias es el manejo adecuado e inadecuado.

Diseño de la investigación

La presente investigación fue llevada a cabo bajo un diseño descriptivo-correlacional, con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y corte transversal que permitió obtener información acerca de las variables de estudio.

Análisis estadísticos

Se realizó un análisis estadístico de los resultados obtenidos en la aplicación los test psicométricos mediante una base de datos en Jamovi versión 2.3.18, inicialmente se describen los resultados obtenidos de la distribución sociodemográfica en cuanto a sexo, sector de vivienda, estado civil y la relación de pareja de los participantes con su respectivo porcentaje y frecuencia. Posteriormente, se analizó las variables en cuanto al nivel de dependencia emocional y medias de puntuación de las ocho dimensiones de estrategias de afrontamiento. Para conocer

si el estudio presenta normalidad se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk y se verificó que prueba de análisis correlacional es la adecuada para conocer su relación positiva o negativa, posteriormente también se conoció que prueba es la adecuada para analizar la diferencia de medias en cuanto a la dependencia emocional según el sexo.

RESULTADOS

En el presente apartado se detallan los resultados relevantes obtenidos en la investigación sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios.

En la Tabla 1 se observa los estadísticos descriptivos en cuanto a sector de vivienda, estado civil y la relación de pareja de los participantes.

Tabla 1

Distribución sociodemográfica de la muestra

| Categorías | Frecuencia | % |
|----------------------|-------------------|----------|
| Zona | | |
| Urbano | 151 | 66.8 |
| Rural | 75 | 33.2 |
| Estado civil | | |
| Soltero | 209 | 99.1 |
| Casado o unión libre | 15 | 6.6 |
| Separado | 2 | 0.9 |
| Pareja actual | | |
| Si | 90 | 39.8 |
| No | 136 | 60.2 |

En la muestra total de los evaluados se describe que la mayor parte de los participantes el (96%) son solteros, (96%) se encuentran en el sector de vivienda urbano y el (60.2%) no se encuentra actualmente en una relación de pareja.

En la Tabla 2 se visualiza el análisis estadístico de frecuencia y porcentaje en cuanto al nivel de dependencia emocional.

Tabla 2

Nivel de dependencia emocional

| Dependencia emocional | Frecuencia | % |
|------------------------------|-------------------|----------|
| Nivel bajo | 142 | 62.8 |
| Nivel medio | 78 | 34.5 |
| Nivel alto | 6 | 2.7 |

Se muestra que los estudiantes evaluados presentan predominantemente un nivel bajo de dependencia emocional (62.8 %) y solo un (2.7 %) tienen nivel alto.

En la Tabla 3 se observa los estadísticos descriptivos de las ocho dimensiones pertenecientes a las estrategias de afrontamiento, indicando su media, desviación estándar, máximo y mínimo.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estrategias de afrontamiento

| Dimensiones | Media | DE | Mínimo | Máximo |
|-------------|-------|------|--------|--------|
| REP | 38.6 | 25.7 | 0 | 85 |
| AUT | 71.0 | 19.6 | 30 | 98 |
| EEM | 62.6 | 28.5 | 4 | 98 |
| PSD | 47.5 | 28.2 | 2 | 95 |
| APS | 54.3 | 30.1 | 2 | 96 |
| REC | 61.4 | 29.1 | 2 | 97 |
| EVP | 78.2 | 23.7 | 5 | 99 |
| RES | 81.3 | 21.7 | 15 | 99 |

Nota: REP (Resolución de problemas), AUC (Autocrítica), EEM (Expresión emocional), PSD (Pensamiento desiderativo), APS (Apoyo social), REC (Reestructuración cognitiva), EVP (Evitación de problemas), RES (Retirada social).

En las dimensiones de estrategias de afrontamiento se evidencia que la media más alta es la retirada social (estrategia sobre reacciones emocionales ante la retirada de personas significantes, por ejemplo, amigos, familiares o compañeros ante un proceso estresante), siguiéndole la evitación de problemas (estrategias sobre negación frente a acontecimientos estresantes) y autocrítica (estrategia basada en la autoinculpación sobre el manejo inadecuado del suceso estresante). Mientras que la media más baja es la estrategia de afrontamiento resolución de problemas (son estrategias cognitivas-conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación).

Para verificar si el estudio presenta una distribución normal se aplicó la prueba de W-Shapiro Wilk, dando como resultado en dependencia emocional una distribución de ($p < 0.01$; $p = 0.903$) y en estrategias de afrontamiento ($p < 0.01$; $p = 0.977$), lo que significa que es inferior y el estudio no cumple con los criterios de normalidad por lo cual se aplica pruebas no paramétricas.

En la Tabla 4 se evidencia la comparación de las medias de puntuación de dependencia emocional en cuanto al sexo.

Tabla 4

Diferencia de medias de dependencia emocional y sexo

| | | gl | p | Diferencia de medias | |
|------------------------------|-------------------|------|-----|----------------------|------|
| Dependencia emocional | T de Welch | 1.34 | 129 | 0.181 | 4,47 |

Para realizar la comparación se determina que no cumplen con los supuestos de normalidad y se utiliza la prueba T de Welch para conocer las diferencias de dependencia emocional en cuanto al sexo (hombre y mujer), obteniendo un valor de ($p = 0.181$) por lo tanto no existen diferencias de medias en cuanto a la dependencia emocional.

En la Tabla 5 se observa la correlación de las variables de dependencia emocional y las ocho dimensiones de estrategias de afrontamiento mediante la prueba rho de Spearman.

Tabla 5

Correlación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento

| Estrategias de afrontamiento | Dependencia emocional | |
|------------------------------|-----------------------|-----------------|
| | Valor p | Rho de Spearman |
| REP | ,725 | -,023 |
| AUT | ,365 | -,061 |
| EEM | ,568 | -,038 |
| PSD | ,751 | -,021 |
| APS | ,393 | ,057 |
| REC | ,863 | -,012 |
| EVP | ,200 | -,086 |
| RES | ,181 | -,089 |

Después de obtener el análisis correlacional, se observa que no hay correlación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) en ninguna dimensión de estrategias de afrontamiento frente a la dependencia emocional.

DISCUSIÓN

En el presente estudio no se encontró una relación significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento debido a que se obtuvo un $p > 0.05$ en todos sus factores. Este resultado es similar al estudio expuesto por García et al. (2021) aplicado a 90 mujeres, en donde la correlación de las variables fue de $-0,015$ - $p > 0.05$ del coeficiente rho de Spearman mostrando que no existió relación. Además, los autores señalan que todos los participantes utilizan diferentes mecanismos para resolver problemas y el conflicto no necesariamente podría estar ligado a la dependencia emocional.

No obstante, la dependencia emocional ha sido analizada en torno a otras variables que sí han evidenciado tener una correlación, como es el caso del estudio de Aguilar (2021) en donde asoció esta variable con la autoestima mediante instrumentos psicométricos aplicados a jóvenes universitarios. Demostró así que a mayor autoestima menor dependencia emocional y viceversa; hecho que resulta comprensible, pues una persona segura de sí misma alcanza una mejor calidad de vida y no genera dependencias insanas.

Así mismo, otra investigación es la de Díaz et al. (2019), quienes relacionaron la dependencia emocional con la violencia de pareja en una muestra de 1211 mujeres universitarias que al menos hayan mantenido una relación sentimental. Los resultados corroboraron que sí existe una correlación significativa positiva: a mayor dependencia, entendida como sumisión o miedo a una ruptura, mayor es el índice de violencia por parte de la otra persona.

Con respecto a los datos obtenidos en el presente estudio, se pudo constatar distintos índices de dependencia emocional: 62.8% presentó un nivel bajo, 34.5% tuvo un nivel medio y, por último, el 2.7 % alcanzó un nivel alto. Estos hallazgos son semejantes a los expuestos por Peredo et al. (2022) llevado a cabo en 689 estudiantes universitarios para identificar el nivel de dependencia emocional durante el confinamiento, pues la mayor parte de los evaluados (73.6%) presentó un nivel bajo, seguido del 23.9% nivel medio y el 2.5% nivel alto. Estas cifras tuvieron una razón que lo manifestaron: los jóvenes se encontraban enfocados en sus metas personales y estudios universitarios, por lo que mantenían su independencia al tener que enfrentarse a desafíos constantes.

En cambio García et al. (2021), tuvieron resultados diferentes al analizar la dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en una distinta población de 90 mujeres víctimas de violencia doméstica. Los resultados fueron los siguientes: 52.2% tiene un nivel medio, 24.4% un

nivel bajo y 23.3% un nivel alto de dependencia emocional hacia su pareja, lo que da paso a que exista o busquen un mayor respaldo de seguridad en sus parejas.

Por otro lado, con respecto a las estrategias de afrontamiento, las que mayormente utiliza la población evaluada son la retirada social, evitación de problemas y autocrítica. Estos resultados coinciden con la investigación de Valdivieso et al. (2020), quienes analizaron una muestra de 276 estudiantes universitarios y sus dificultades interpersonales, pues utilizaban como estrategias de afrontamiento la retirada social, autocrítica, expresión emocional y pensamiento desiderativo.

Sin embargo, estos resultados difieren del estudio de Angulo y Ramírez (2017) sobre afrontamiento en una muestra de 28 estudiantes de la carrera de Contabilidad, el cual encontraron que la estrategia resolución de problemas es la más utilizada para hacer frente a situaciones de conflicto. Un dato totalmente contrario al presente estudio, puesto que dicha estrategia de afrontamiento es menos utilizada por los estudiantes evaluados.

Finalmente, no hay una diferencia significativa entre la media de dependencia emocional en función al sexo ($p=0.181$). Lo mismo ocurre en la investigación de Urbiola et al. (2017) que estuvo centrada en analizar la dependencia emocional en jóvenes y no encontraron diferencias en su puntuación total, sin embargo, la única distinción importante a nivel estadístico fue en la dimensión "necesidad de agrandar" que tuvo mayor predominio en hombres. Por el contrario, la investigación de Anicama et al. (2018), aplicada a una población de 1196 estudiantes universitarios, demostró que la dependencia emocional tiene más incidencia en hombres con una media de $x=8.99$, que es significativamente mayor que la de las mujeres.

CONCLUSIÓN

El estudio aplicado demuestra que no existe una relación significativa entre dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento; pudo corroborarse que no existe un nivel alto de dependencia emocional en los jóvenes con respecto a sus parejas afectivas, pues en realidad tienen un nivel bajo significando que no presentan una búsqueda de afecto o respaldo en sus parejas. Con respecto a las distintas estrategias de afrontamiento, la retirada social es la más predominante en los estudiantes evaluados. Esta es una estrategia inadecuada y centrada en la emoción, lo que supone una reacción emocional y poco asertiva en las relaciones interpersonales. Finalmente, la media de dependencia emocional con relación al sexo de la persona no tuvo diferencias significativas, esto refiere que puede variar tanto en hombres y mujeres debido a aspectos evolutivos que inciden en su nivel de independencia, autonomía, identidad y toma de decisiones.

REFERENCIAS

- Aguilar, E. F. R. (2021). Dependencia emocional y autoestima en adultos jóvenes universitarios. Cartografía de Los Micromachismos: Dinámicas y Violencia Simbólica, 505–522. <https://doi.org/10.2307/J.CTV1KS0F4W.34>
- Angulo, C. E. V., & Ramírez, O. C. (2017). Afrontamiento y Resolución de Problemas Universitarios de Estudiantes de Contabilidad. Revista Científica Hallazgos21, 2(3).
- Anicama, J., Briceño, R., Villanueva, V., Pizarro, R., & Campos, N. (2018). Dependencia emocional y satisfacción familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima. Acta psicológica peruana, 3(2), 326-352.
- Begoña, M., Ruiz, R., León, A., & Díaz, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/3220>
- Cano, F. J., Luis, G., Franco, R., García Martínez, J., Javier, F., & García, C. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento.
- Castelló, J. (2015). La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio. Borealis.
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Cudas, G., Humada, H. L., & Cañete, Ú. M. (2019). Influence of sex, age, and culture on coping strategies of Paraguayan and Mexican adolescents. Universitas Psychologica, 18(1), 1–13.
- Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (ENVIGMU) Boletín. (2018).
- Fernández, R. A., & Bernabéu, D. E. (2017). Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento.
- García, M. N., Vásquez, R. M. M., & Josué, F. R. D. (2021). Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica. Revista Muro de La Investigación, 6(1), 10–22. <https://doi.org/10.17162/RMI.V6I1.1435>
- Hoyos, M. L., & Arredondo, N. H. L. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Acta colombiana de psicología, 9(2), 127-140.
- Izquierdo Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Psychologia. Avances de La Disciplina, 7(1), 81–91.
- Jiménez, M. de la V., & Sáez, M. E. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, ISSN 2171-2069, Vol. 11, No. 1, 2020, Págs. 15-30, 11(1), 15–30.
- Krzemien, D., Urquijo, S., & Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino.
- Larrea, B., Gonzales, V. V., Erika, C., Asesor, C., Rafael, M., & Zavala, L. (2016). Estandarización del cuestionario de dependencia emocional en la ciudad de Cajamarca. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Lazarus, R. S., Valdés Miyar, M., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca, 1–468.
- Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A. M., Díaz León, Z. T., & de la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Universitas Psychologica, 11(2), 395–404.

Lemos Hoyos Maríantonía, & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana Maríantonía Lemos Hoyos. *9(2)*, 127–140.

Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, *30(1)*, 123–145.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Violencia contra la mujer. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Prevención de la violencia - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Peredo, M., Mamani, N., Lazo Caicedo, C., & Condori, S. (2022). Emotional dependence in university students in a period of confinement due to covid-19. *Revista Minerva: Multidisciplinaria de Investigación Científica*, ISSN-e 2697-3650, Vol. 3, No. 7, 2022 (Ejemplar Dedicado a: Minerva Journal of Scientific Research Vol. 3 Issue 7), Págs. 17-24, *3(7)*, 17–24. <https://doi.org/10.47460/minerva.v3i7.49>

Poch, F. V., Carrasco, M. G., Moreno, Y. G., Cerrato, S. M., & Aznar, F. C. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, *31(1)*, 226–233. <https://doi.org/10.6018/ANALESPS.31.1.163681>

Ponce-Díaz, C. R., Aiquipa Tello, J. J., & Arboccó de los Heros, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, *7(SPE)*, e351-351. <https://doi.org/10.20511/PYR2019.V7NSPE.351>

Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., & Fortunato, J. (2016). Theoretical Review of Coping Strategies According to the Lazarus & Folkman Transactional Stress and Coping Model in Bariatric, Lumbar and Plastic Surgical Patients. *Revista El Dolor*, *66*, 14–23.

Rodríguez-Díaz, F. J., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., & Bringas-Molleda, C. (2014). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de Mexico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *27(3)*, 415–423.

Sánchez, M. B. J., Bonilla, D. M. J., & Vargas, R. J. T. (2020). La dependencia emocional y su influencia en la depresión por ruptura amorosa. *Journal of Science and Research*, *5(CININGEC)*, 736-749.

Sopeña Balordi, A. E. (2015). Mujeres rotas: el lenguaje de la dependencia emocional.

Tello, J. J. A. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista de Investigación En Psicología*, ISSN-e 1609-7475, ISSN 1560-909X, Vol. 15, No. 1, 2012, Págs. 133-145, *15(1)*, 133–145.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. v., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research* *13:4*, *13(4)*, 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, *23(1)*, 6–11. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2016.11.003>

Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria. *Educación XX1: Revista de La Facultad de Educación*, *23(2)*, 165–186. <https://doi.org/10.5944/EDUCXX1.25651>

Vazquez, C., & Crespo, M. (2003). Estrategias de Afrontamiento Network analysis and psychopathology View project. <https://www.researchgate.net/publication/257032587>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .