

**RELACION ENTRE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL DEPENDENCY AND COPING
STRATEGIES IN UNIVERSITY STUDENTS**

Diana Carolina Niño Rodríguez¹

Nancy Abaunza León²

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años; se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), validados en población colombiana. El diseño de esta investigación es no experimental de tipo descriptivo-correlacional. El análisis de los resultados se realizó a partir del coeficiente de correlación de Spearman y el programa estadístico SPSS 20.0, y muestra una

¹ Psicóloga Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, estudiante de Especialización en Psicología Jurídica y Forense Universidad Santo Tomás, integrante del semillero clínica y Salud Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Correo electrónico: karito_dn452@hotmail.com

² Psicóloga Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, estudiante de Maestría Énfasis en Psicología Clínica Universidad del Norte, integrante del semillero clínica y Salud Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Correo electrónico: nancyabaunzapsico14@hotmail.com

correlación positiva moderada ente la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y Reevaluación positiva.

Palabras clave: Dependencia Emocional, Estrategias de afrontamiento.

Abstract

This research was conducted to identify the relationship between Emotional Dependency and Coping Strategies. The sample consisted of 110 university students from the psychology between 18 and 33 years; The Coping Strategies Scale property (EEC-M), and the Questionnaire of Emotional Dependency (CDE), validated in Colombian population was used. The design of this experimental research is descriptive-correlational. The analysis of the results was performed using the Spearman correlation coefficient and the statistical program SPSS 20.0, and shows a moderate positive correlation was observed between Emotional Reaction Unit and aggressive strategy, and a negative correlation between emotional dependence and solution strategies Reassessment of problems and positive.

Keywords: Emotional Dependency, Coping Styles, Coping Strategies

Introducción

Tener una relación de pareja, es uno de los aspectos por el que todos los seres humanos pasa alguna vez en su vida, además en ocasiones de acuerdo al tipo de relación que se presente las personas podrían utilizar determinadas estrategias de afrontamiento, con el fin de regular diferentes situaciones presentes en la relación, y así generar bienestar tanto físico como psicológico para su subsistencia (Extremera, González, Rueda & Fernández, 2009). La población de estudiantes universitarios, evidencia que de acuerdo al tipo de relación que experimenten en esta etapa, en especial relación romántica, se pueden desencadenar conductas o comportamientos posteriores (Brenlla, Carreras, & Brizzio, 2003). Aspecto por el cual es importante demostrar hasta qué grado una relación puede ser patológico, llevando a la presencia de Dependencia Emocional y así pueda afectar la calidad de vida del ser humano.

La Dependencia Emocional ha sido definida por distintos autores en diferentes dimensiones Hirschfeld, Klerman, Barrett, et al (1977) la conciben como la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás; Bornstein (1993) dice que es una necesidad de protección y apoyo, en donde la confianza existente en la relación es un elemento esencial que influye en la autoestima, identidad y funcionamiento general de la persona; explicación que Rathus y O'Leary (1997) complementan mencionando que esto se debe a que el dependiente emocional basa su bienestar personal en los sentimientos de su pareja.

Del mismo modo Castelló (2005, 2006) amplía el concepto mencionando que la necesidad es exclusivamente de carácter afectivo y no de ningún otro tipo; Cid (2011) quien apoya la

propuesta de Castelló afirma que ésta necesidad afectiva es un patrón que podría repetirse en sus diferentes relaciones de pareja, y que además éste patrón de necesidad hace que se cree una construcción de sí mismo diferente en donde se percibe la relación como el eje central de la vida.

Patton (2007) plantea una dimensión en donde la dependencia emocional, aparece en la vida de una persona, cuando la necesidad de tener a otro se considera tan indispensable como vivir; por otra parte una dimensión distinta, está encaminada a considerarla como un patrón de cogniciones y comportamientos (Lemos, Londoño & Zapata, 2007; Lemos, Jaller, Gonzales, Díaz & De la Ossa, 2010). En contraste Sánchez (2010) enfoca su definición hacia una dimensión de la personalidad proponiéndola como un trastorno de la personalidad y Congost (2011) concibe el concepto como una adicción hacia la pareja.

Los estudios realizados sobre esta variable a nivel internacional, se han dirigido a definirla, y a describir algunas posibles causas que pueden hacer vulnerable a la persona y así a futuro poder desencadenar la presencia de dependencia emocional (Castelló, 2005; Richer, 2006; Torres, Chagas & Ribeiro, 2008; Sánchez, 2010; Cid, 2011). Además a nivel internacional, los estudios realizados sobre dependencia emocional han tratado de explicar cómo esta condición de dependencia puede influir en la violencia doméstica y las características que hacen que una mujer maltratada no abandone a su pareja (Amor, Bohórquez & Echeburúa, 2006) ; Amor & Echeburúa, 2010).

Por su parte, los estudios a nivel nacional, en su gran mayoría han trabajado con población de jóvenes en especial universitarios, encontrándose que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo diferente a las personas que no presentan dicha característica (Jaller & Lemos, 2009) ; aspecto que demás autores como Lemos, Londoño & Zapata (2007) y Lemos,

Jaller, Gonzales, Díaz & De la Ossa (2011) han investigado logrando establecer un perfil cognitivo o características cognitivas de una persona con dependencia emocional.

El afrontamiento es definido como una serie de acciones y cogniciones que habilitan a la persona para manejar situaciones difíciles (Stone, Llelder & Schneider, 1988), y teniendo en cuenta que la juventud corresponde a la mayoría de la población universitaria, se ha encontrado que al ser esta una etapa donde el joven se ve enfrentado a situaciones complejas como su búsqueda de identidad, elección de pareja, trabajo, entre otras, se desencadena mayor demanda para poner en marcha y utilizar recursos eficaces que le permitan afrontar dichas situaciones, por ende, si esta demanda no logra estabilizar a la persona, se desencadenarían sentimientos de malestar a nivel personal (Figueroa, Contini, Lacunza et al., 2005).

Las estrategias de afrontamiento han recibido mayor investigación a nivel teórico y científico, en comparación con la dependencia emocional, empezando por Perarling & Schooler (1978) que define como una respuesta individual a los acontecimientos externos al sujeto con función de controlar, evitar o prevenir una alteración emocional. Posteriormente Lazarus & Folkman (1984), unos de los autores que mas reconocimiento han tenido en el estudio y desarrollo del afrontamiento, proponen que las estrategias de afrontamiento son todos los esfuerzos tanto cognitivos y conductuales cambiantes, los cuales son desarrollados para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas por el individuo como excedentes de los recursos que poseen. A su vez Halstead, Bennett, & Cunningham (1993) definen el afrontamiento, como ese esfuerzo cognitivo-conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés, por tanto, el afrontamiento ayuda a

identificar elementos que intervienen en las relaciones y en situaciones de la vida estresantes y síntomas de enfermedad.

En cuanto a los estudios sobre Estrategias de Afrontamiento, se encuentra que en relación a población universitaria, se han realizado más publicaciones, en comparación con la Dependencia Emocional, así por ejemplo, a nivel Internacional, algunos estudios se han dirigido a relacionar la personalidad con las determinadas estrategias de afrontamiento con las que cuenta la persona, encontrando que las estrategias de afrontamiento dirigidas a las emociones son características de estudiantes más perseverantes y optimistas (Martínez, Arenas, Páez et al, 2005).

Por otro lado, otros estudios, como los de Cornejo y Lucero, (2005); Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, (2003); Brougham, Zail, Mendoza y Miller, (2009), se han orientado a relacionar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, en relación al estrés, encontrando que la población universitaria, suele utilizar la interpretación positiva, la planificación, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social, como estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Además se ha relacionado las estrategias de afrontamiento con la ansiedad y depresión (Gaspar, Romé, Borges et al, 2008), conjuntamente los estudios a nivel Internacional se han orientado a buscar un modelo de psicoterapia para fortalecer determinadas estrategias de afrontamiento que favorezcan el ambiente estudiantil (Ranjan y Kannappan, 2011) ;Asimismo las estrategias de afrontamiento, se han estudiado en poblaciones de personas enfermas como personas con Diabetes (Serlachius, Frydenberg, Northam y Cameron, 2011).

A nivel Nacional, se han encontrado estudios como el de Acosta, Chaparro y Rey, (2008) que pretendía comparar la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica, encontrando que los pacientes en tratamiento de trasplante reportaban mayor calidad de vida y mejores estrategias de afrontamiento, en comparación con los otros tratamientos.

Con relación a la población universitaria, a nivel nacional, los estudios se han dirigido a relacionar las estrategias de afrontamiento con la personalidad, encontrando que las particularidades de cada persona, determinan la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento (Contreras, Espinosa, Esguerra, 2009) y con ansiedad, encontrando que existe una alta correlación entre la ausencia de ansiedad y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva. (Castellanos, Guarnizo, y Salamanca, 2011).

Así mismo, se encuentra el estudio de Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango., y Aguirre (2006), que buscaba realizar modificaciones a la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R) en la versión de Chorot y Sandín (1993), identificando las propiedades psicométricas y validez estructural.

De acuerdo al estado actual, de la Dependencia Emocional, y las Estrategias de Afrontamiento, se evidencia que no hay ningún estudio publicado que relacione estas dos variables, por tanto, teniendo en cuenta que la población universitaria es muy importante para desarrollar investigaciones de este tipo, éste estudio tiene como objetivo identificar cuál es la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de psicología.

De acuerdo al estado actual, de la Dependencia Emocional, y las Estrategias de Afrontamiento, se evidencia escasas de publicaciones en donde relacionen estas dos variables, por tanto, teniendo en

cuenta que la población universitaria es muy importante para desarrollar investigaciones de este tipo, éste estudio tiene como objetivo Analizar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Método

A partir de esta investigación no experimental, de tipo correlacional, se analiza la relación existente entre la variable Dependencia Emocional (DE) y la variable Estrategias de afrontamiento(EA), en estudiantes de psicología de una universidad Colombiana.

Participantes

Participaron 110 estudiantes con edades entre los 18 y 33 años (76 mujeres y 34 hombres) adscritos entre primero y décimo semestre de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, con estratos socioeconómicos entre dos y tres. La selección de la muestra se lleva a cabo mediante un muestreo probabilístico estratificado por géneros y por semestres, para así evitar el error de muestreo y la afectación en los resultados.

Dentro de los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes estuvieran en edades entre los 18 y 33 años y se hallaran matriculados entre primero y décimo semestre en el programa de psicología de la UPTC, y de igual manera que aceptaran participar en la investigación y haber resuelto las dos cuestionarios utilizados para dicha investigación.

Instrumentos

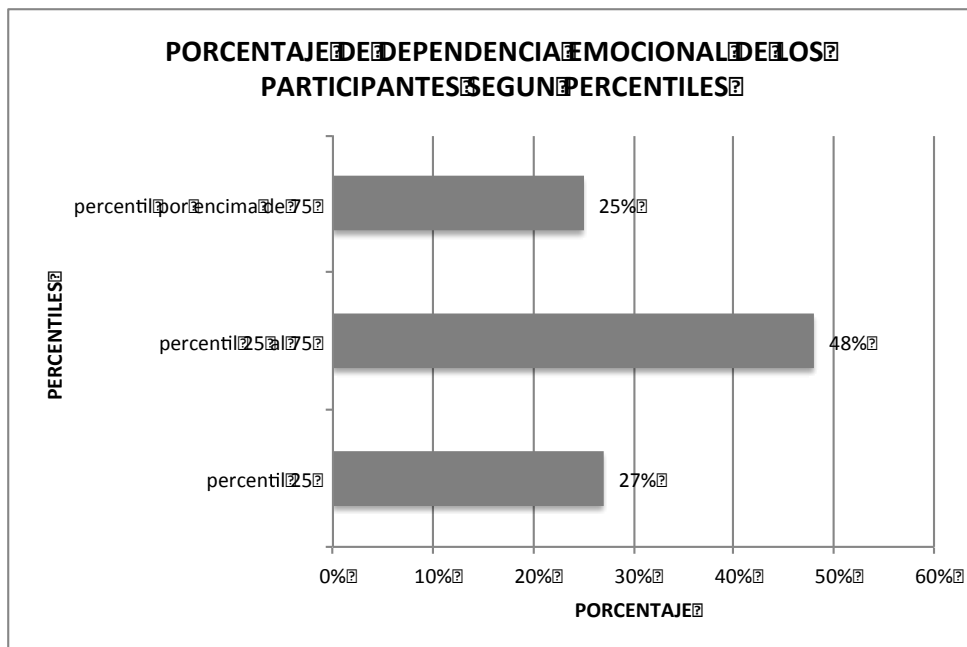
Cuestionario de dependencia emocional (CDE), el cual fue creado y validado en Colombia por Lemos & Londoño (2006), mide el nivel de dependencia emocional de una persona, está conformado por 23 ítems que son auto aplicados, cada ítem está valorado en una escala Likert de seis puntos que va desde uno (completamente falso de mi), hasta seis (Me describe perfectamente). Además, cada ítem se agrupa en alguno de los 6 factores identificados, estos son : factor 1, denominado ansiedad de separación, que consta de siete ítems, factor 2, denominado expresión afectiva que consta de cuatro ítems, factor 3, denominado modificación de planes que consta de cuatro ítems, factor 4, denominado miedo a la soledad que consta de tres ítems, factor 5 denominado expresión límite que consta de tres ítems y el factor 6, denominado búsqueda de atención que consta de dos ítems, ésta agrupación de ítems dio como resultado un Alfa de Cronbach para las sub escalas o factores que estuvo entre 0.617 y 0.871 y para la escala total de 0.927, esta re agrupación de igual forma, dio origen a utilizar la descripción de dependencia emocional propuesta por Castelló puesto que conceptualmente es la que mejor explica las 6 sub escalas o factores propuestos definitivamente, para evaluar la presencia de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño,2006).

Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M). Estandarizada en Colombia por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre (2006), basada en el instrumento realizado por Charot & Sandín (1993) denominado, Estrategias de Coping-Revisado (EEC-R). La prueba original contaba con 98 ítems, de los cuales la medida de adecuación KMO del cuestionario Estrategias de afrontamiento al estrés modificado, alcanzó un puntaje superior a 0,7 y la prueba de esfericidad de Bartlett estuvo por debajo de 0,05, validando el procedimiento del análisis factorial (KMO = 0,893; Bartlett $p = 0,000$). El Alfa de Cronbach inicial de la prueba para los 98 ítems fue de 0,893, con

60,4% de varianza total explicada para 21 componentes. Después del análisis factorial, el alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,847 y la varianza total explicada de 58%. El instrumento fue reestructurado quedando con un total de 69 ítems, organizados en 12 factores, Solución de Problemas, Apoyo social, Espera, Religión, Evitación Emocional, Apoyo Profesional, Reacción agresiva, Evitación Cognitiva, Reevaluación Positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento y Negación (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006).

Resultados

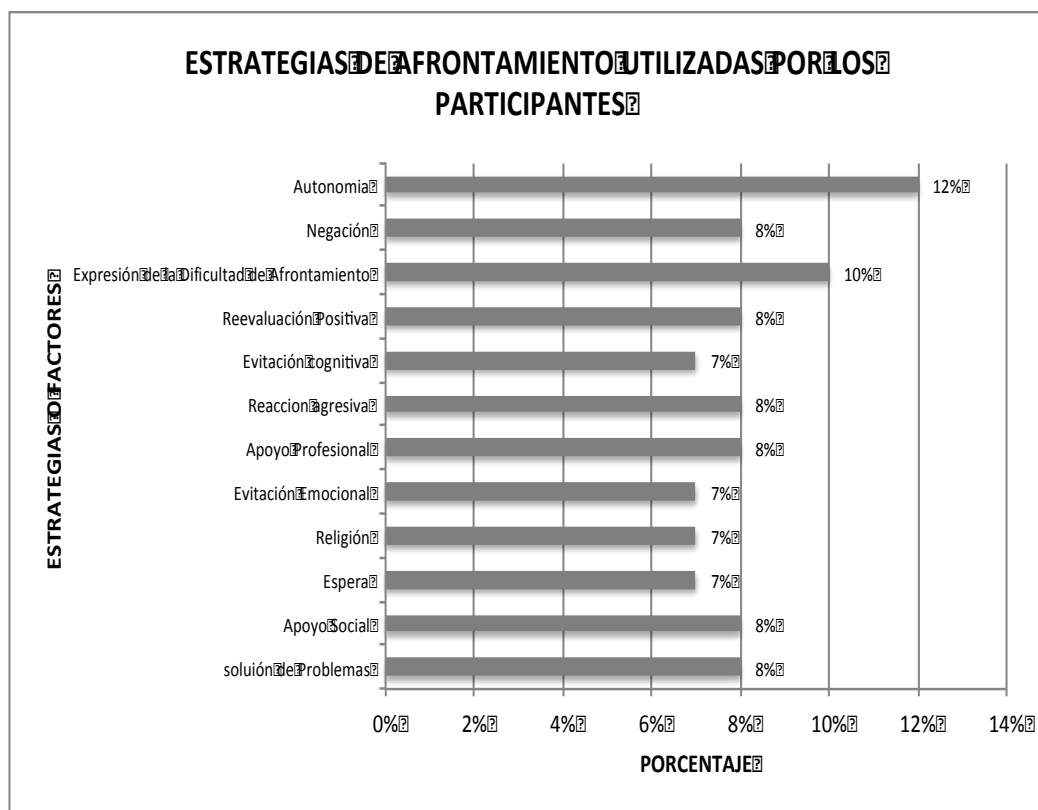
Figura 1. Dependencia Emocional de los participantes de acuerdo a los percentiles



La *Figura 1*, evidencia que el 27% de los participantes se ubica del percentil 25 hacia abajo indicando que presentan poca tendencia a presentar rasgos característicos de dependencia emocional, el 48 % de los participantes se ubica entre el percentil 25 y 75 indicando que a menudo tienden a aparecer características de la dependencia emocional, considerándose entonces esta

población en riesgo y, el 25% de los participantes se ubican del percentil 75 en adelante, este porcentaje tiende a presentar una alta probabilidad de presentar frecuentemente características de dependencia emocional.

Figura 6. Estrategias de Afrontamiento utilizadas por los participantes



Al analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes, se evidencia que las más utilizadas son autonomía con un 12%, seguida de expresión de la dificultad de afrontamiento con un 10%, mientras que las estrategias utilizadas en menor medida son la estrategia evitación cognitiva, evitación emocional, religión y espera con un 7% cada una. (Figura 6)

Tabla 1. *Relación entre los Factores de Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento*

Estrategias. A		SP	BAS	ESP	REL	EE	BAP	RA	EC	RP	EDA	NEG	AUT
AS	Coeficiente de correlación	-,300**	-,026	,145	,199*	,150	-,018	,260**	,021	-,197*	,160	-,155	-,150
	Sig. (bilateral)	,001	,786	,132	,037	,117	,849	,006	,824	,039	,095	,105	,117
EA	Coeficiente de correlación	-,189*	,095	,207*	,075	,042	-,031	,240*	,196*	-,139	,148	,081	-,079
	Sig. (bilateral)	,048	,325	,030	,439	,666	,746	,012	,040	,148	,122	,399	,412
MP	Coeficiente de correlación	-,162	-,037	,081	,087	,097	-,093	,190*	,012	-,145	,036	,007	-,019
	Sig. (bilateral)	,090	,703	,403	,368	,312	,334	,047	,899	,131	,712	,943	,844
MS	Coeficiente de correlación	-,124	,002	,166	,065	,186	-,204*	,098	,033	-,164	,222*	,010	,000

	correlació												
	n												
	Sig.	,197	,980	,083	,497	,052	,033	,308	,729	,086	,020	,915	,997
	(bilateral)												
EL	Coefficien	-,294**	-,026	,251**	,033	,242*	-,066	,133	,051	-,134	,172	-,035	,001
	te de												
	correlació												
	n												
	Sig.	,002	,785	,008	,736	,011	,495	,166	,593	,164	,073	,714	,988
	(bilateral)												
BA	Coefficien	-,201*	,035	,071	-,003	,014	-,065	,085	,057	-,072	,015	,134	-,103
	te de												
	correlació												
	n												
	Sig.	,036	,720	,461	,979	,882	,497	,376	,553	,456	,873	,161	,284
	(bilateral)												

La correlación es significativa al nivel 0,01 **, y al nivel 0,05*

Con respecto a la relación de los factores de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento (Tabla 1), se evidencia una relación positiva entre el factor 1 de dependencia emocional denominado ansiedad de separación y las estrategias de afrontamiento religión y reacción agresiva, y una relaciona de forma negativa con las estrategias de afrontamiento solución de problemas y reevaluación positiva

El factor 2 de dependencia emocional, denominado expresión afectiva se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento espera, reacción agresiva y evitación cognitiva y una relación de forma negativa con la estrategia de afrontamiento solución de problemas.

El factor 3 de dependencia emocional, denominado modificación de planes se relaciona de forma positiva con la estrategia de afrontamiento reacción agresiva.

El factor 4 denominado miedo a la soledad se relaciona positivamente con la estrategia de afrontamiento denominada expresión de la dificultad de afrontamiento, y de forma negativa con la estrategia de afrontamiento apoyo profesional.

El factor 5 denominado expresión límite, se relaciona de forma positiva con las estrategias de afrontamiento espera y evitación emocional.

Finalmente El factor 6 denominado búsqueda de atención se relaciona negativamente con la estrategia de afrontamiento solución de problemas.

A continuación se presenta en la Tabla 2, la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento, encontrándose correlación significativa moderada positiva entre la Dependencia Emocional y la Estrategia de Afrontamiento reacción agresiva, lo que significa que a mayor presencia de dependencia emocional, mayor tendencia a utilizar la estrategia de afrontamiento, Reacción agresiva. De igual forma, se encontró una relación negativa entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento, solución de problemas y reevaluación positiva, lo que indica que entre más alta sea la tendencia a utilizar las estrategias de afrontamiento solución de problemas y reevaluación positiva será menor la tendencia de presentar Dependencia

Emocional. Los resultados anteriores se muestran mediante los valores significativos bilaterales de 0,009, 0,007 y 0,045 respectivamente.

Tabla 2. *Relación entre los totales de Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento*

Correlación													
ón	Total	SP	BA	ES	RE	EE	BA	RA	EC	RP	ED	NE	AUT
Spearman	D.E	S	P	L	P	P	P	P	P	P	A	G	G
n													
Coefficiente													
de	1,000	-	,02	,15	,12	,14	-	,256*	,09	-	,16	-	-,095
Correlación		.247*	1	,5	,2	,4	,09	*	1	,192*	,8	,020	
ón		*					2						
Sig.		,009	,82	,10	,20	,13	,34	,007	,34	,045	,08	,838	,324
(bilateral)			7	7	3	4	1		4		0		

La correlación es significativa al nivel 0,01 **, y al nivel 0,05*

Discusión

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación muestran que en cuanto a la Dependencia Emocional, el 25% de los participantes presentan tendencia para que con frecuencia aparezcan en sus vidas características de dependencia emocional esto según Castelló (2005, 2006) significa que en estas personas constantemente aparecen pensamientos de desprecio por estar solos sin estar

dentro de una relación de pareja, además idealizan constantemente el ser amado perfecto que llegue a sus vidas y que siempre permanezca a su lado.

Conjuntamente se encontró que la mayoría de los participantes, según el Cuestionario de Dependencia Emocional, se ubicaron por debajo del percentil 75, lo que indica según, Lemos & Londoño, (2006) que éstas personas no presentan patología en cuanto a la dependencia emocional ya que según el Cuestionario de Dependencia Emocional, solamente del percentil 75 en adelante la persona presenta dependencia emocional, esto se relaciona con lo encontrado por Galindo & Bohórquez (2013) en donde se evidenció que la mayoría de los participantes de su estudio se ubicaron por debajo del percentil 25 lo que indica que raramente presentan características de dependencia emocional sin embargo en los hallazgos anteriormente mencionados es de destacar que el 48% de las personas que se ubicaron del percentil 25 al 75 están en riesgo de que posteriormente presenten de una forma más marcada las características de dependencia emocional, este hallazgo se relaciona con lo planteado por Bornstein, (1993) ya que él menciona que con el pasar de los años las personas con dependencia emocional, tienden a manifestar la presencia de la misma mediante diferentes comportamientos.

Simultáneamente se halló, que el factor de dependencia emocional que predominó en los participantes fue el factor denominado expresión límite, lo que se explica según Castelló (2005) al mencionar que las personas tienden a reaccionar de forma impulsiva sin pensar en las consecuencias, ante la posibilidad de perder a su ser amado, esto se relaciona con lo encontrado por Cruz & Velásquez (2013), ya que en el estudio realizado por dichos autores, las características de dependencia emocional que más sobresalieron en la población estudiada fue la búsqueda de atención, la modificación de planes, la expresión afectiva y la expresión límite.

Además según Pradas & Perles (2012) la aparición sobresaliente de la expresión limite podría deberse a que en las relaciones de pareja, se tiende a actuar impulsivamente generalmente optando por la solución de los problemas reaccionado de forma agresiva.

Del mismo modo se encontró que el factor de dependencia emocional que menos se identificó en los participantes fue el factor denominado ansiedad por separación, lo que no se relaciona con lo mencionado por Jaller & Lemos (2009) quienes indican en su estudio esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional que una de las características que más tiende a salir a flote ante la presencia de sentimientos de inestabilidad en las relaciones de pareja de universitarios es la ansiedad por separación.

Dentro de las estrategias de afrontamiento, más usadas en la población universitaria estudiada se evidencia la autonomía, seguida de la estrategia expresión de la dificultad de afrontamiento, lo que indica que los participantes responden ante un problema buscando de manera independiente la solución sin contar con el apoyo de familiares, amigos y profesionales; de igual manera expresan las dificultades para afrontar las emociones, expresando emociones como forma de solucionar el problema. Esto en contraste con lo encontrado en población universitaria por Salas, Sotomayor & Salamanca (2013) en donde las estrategias más utilizadas fueron la solución de problemas, y la reevaluación positiva.

Así mismo, es contradictorio con el estudio de Palacio et al, (2009) en donde las estrategias que más utilizan los participantes son solución de problemas, evitación emocional, la búsqueda de apoyo social, Espera y Religión. De la misma manera, es inverso al estudio realizado por Ticona,

Paucar & Callata (2010) en donde los universitarios utilizan en mayor medida estrategias como la reinterpretación positiva y la negación frente a situaciones estresantes.

En lo referente a los resultados encontrados sobre la relación entre los factores que describen la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, es de mencionar que al no haber estudios similares que permitan la comparación de los resultados hallados en esta investigación con otros resultados, es difícil darle una explicación teórica a las particularidades de los resultados encontrados, sin embargo, según las definiciones tanto de los factores que describen la dependencia emocional, como de las estrategias de afrontamiento descritas por los autores creadores de los instrumentos utilizados como los son el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), el cual fue creado y validado en Colombia por Lemos & Londoño (2006) y la Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), Estandarizada en Colombia por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre (2006) se explicará entonces como se dan las relaciones de los factores de dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

Se encontró relación positiva entre el factor de dependencia emocional denominado ansiedad por separación y las estrategias de afrontamiento religión y reacción agresiva, esto indicaría que la persona al presentar miedo constante ante la posible ruptura de la relación, presentará tendencia a afrontar la situación mediante rezos y oraciones y mediante expresiones y comportamientos impulsivos como forma de disminuir la carga emocional.

Así mismo, se encontró que si se tiende a usar la estrategia de afrontamiento solución de problemas, que es todo tipo de acciones orientadas a solucionar el problema, y la estrategia de afrontamiento reevaluación positiva que es tomar de las diferentes problemáticas el aspecto

positivo para así generar pensamientos que favorezcan enfrentar la situación, habrá una menor tendencia de presentar características de ansiedad de separación.

También se halló relación entre el factor dependencia emocional denominado expresión afectiva y las estrategia de afrontamiento, espera, reacción agresiva y evitación cognitiva lo que indica que si la persona presenta una necesidad extremadamente constante por recibir expresiones de afecto por parte de su pareja para reafirmar su amor, presentará tendencia entonces a esperar que los problemas se solucionen con el tiempo, a reaccionar de forma impulsiva y agresiva y a neutralizar los pensamientos valorados como negativos por medio de la distracción y la actividad, con el fin de enfrentar la situación a la que se expone. Así mismo si la persona tiende a realizar acciones orientadas a solucionar el problema, presentara tendencia en menor medida a presentar las necesidades extremas y constantes de recibir expresiones afectivas por parte de su pareja. Además, se encontró relación entre el factor de dependencia emocional, denominado modificación de planes, con la estrategia de afrontamiento reacción agresiva, lo que quiere decir que si la persona cambia constantemente de planes, deja de realizar determinadas actividades por pasar mayor tiempo con su pareja, presentara tendencia de reaccionar de forma agresiva, como forma de afrontar la situación.

Así mismo, el factor de dependencia emocional, denominado miedo a la soledad, se relaciona con la estrategia de afrontamiento denominada expresión de la dificultad de afrontamiento, lo que indica que si la persona tiene tendencia a experimentar temor por perder a su pareja y sentirse sola, resolverá la situación expresando las dificultades que tiene para afrontar la situación por la que se pasa para así resolver el problema. Además si se tiende a buscar a apoyo profesional para afrontar diferentes situaciones, se tendrá una tendencia a no presentar miedo a la soledad.

De igual forma se encontró relación entre el factor de dependencia emocional denominado expresión límite, con las estrategias de afrontamiento espera y evitación emocional, lo que indica que si la persona contantemente tiende a reaccionar impulsivamente de forma agresiva ante la posibilidad de terminar una relación de pareja, afrontara la situación aguardando por una solución de la situación con el pasar del tiempo, además intentara generar distracción con el fin de neutralizar los pensamientos valorados como negativos.

Conjuntamente, se encontró que el factor de dependencia emocional denominado búsqueda de atención, se relaciona de forma negativa con la estrategia de afrontamiento, solución de problemas, lo que indica que si la persona tiende a buscar acciones orientadas a solucionar los problemas, presentara una menor tendencia a sentir que tiene que llamar la atención frecuentemente de su pareja para que la relación no se disuelva.

En cuanto a los resultados encontrados sobre la relación entre dependencia emocional total y las estrategia de afrontamiento, se encuentra que hay relación entre la dependencia emocional y la estrategia de afrontamiento reacción agresiva, lo que se relaciona con lo encontrado por Lemos, Jaller, González, Díaz & De la Ossa (2010), quienes encontraron que las características propias del dependiente emocional, hacen que al sentirse abandonado presente un alta probabilidad de responder impulsiva y agresivamente; además esto también se puede relacionar con lo encontrado por Moral, López, Díaz & Cienfuegos (2011), quienes en su estudio sobre diferencias de género y violencia de pareja, encontraron que en la relación de pareja, se tiende a ejercer la violencia, como forma de afrontar las diferentes problemáticas.

De igual manera, según Amor y Bohórquez (s.f), encontraron que la permanencia de una mujer maltratada en convivencia prolongada con el agresor parece deberse a la presencia o no de dependencia emocional, en donde generalmente la mujer dependiente, tiende a desquitarse de su agresor y a afrontar la situaciones de forma impulsiva y agresiva.

Así mismo el estudio realizado por Lemos, Jaller, González, Díaz & De la Ossa (2010), también se relación con lo encontrado en esta investigación en donde en los participantes predomino la utilización de la estrategia de afrontamiento denominada autonomía como forma de enfrentar las diferentes situaciones, es decir, buscan soluciones sin contar con el apoyo de otras personas como amigos, familiares o profesionales, por la desconfianza presentada, (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y, Aguirre, 2006).

Finalmente se encontró, que al utilizar las estrategias de afrontamiento activas como la solución de problemas se tendera a buscar acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo, y reevaluación positiva como la búsqueda constante por aprender y ver el lado positivo de las diferentes problemáticas que aparezcan (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y, Aguirre, 2006), entonces, se presentara una menor tendencia de presentar dependencia emocional.

Referencias bibliográficas

Acosta,P., Chaparro,L., y, Rey,C. (2008),Calidad De Vida Y Estrategias De Afrontamiento En Pacientes Con Insuficiencia Renal Crónica Sometidos A Hemodiálisis, Diálisis

Amor,P., y, Bohórquez,I.(s.f), Mujeres Víctimas de Maltrato Doméstico, Recuperado 15 Enero de 2013 de:

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/934/3148Nataly%20Galarzapdf?sequence=1>

Amor,P., Bohórquez,I., y, Echeburúa,E.(2006),Por qué y a qué Coste Físico y Psicológico permanece la Mujer Junto a su Pareja Maltratadora?, *Acción Psicológica* 8,(2),129-154.

Bornstein,R.(1993),*The dependent personality*.Nueva York: GuilfordPress.

Brenlla,M.Carreras,M. y Brizzio,A.(2003),Evaluación de los Estilos de Apego en Adultos,Buenos Aires:Cosullo

Brougham,R., Zail,C., Mendoza,C., y Miller,J.(2009),Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students, *Curr Psychol* ,28,85–97.

Cassaretto,M., Chau,C., Oblitas,H., y, Valdez,N.(2003),Estrés y afrontamiento en Estudiantes Universitarios. Recuperado 15 Enero de 2013

de:[http://blog.pucp.edu.pe/item/8909/estres-y-afrontamiento-en-estudiantes universitarios](http://blog.pucp.edu.pe/item/8909/estres-y-afrontamiento-en-estudiantes-universitarios)

Castellanos, M., Guarnizo, C. y, Salamanca, Y.(2011),Relación entre Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Practicantes de Psicología de una Universidad Colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4,(1),50-57

Castelló,J.(2005),*Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*, Madrid: Alianza Editorial
Madrid.

Castelló,J.(2006),*Dependencia Emocional y Violencia Doméstica*, *Futuros*,4,(14).

Cid,A.(2011),*La Dependencia Emocional” Una visión integradora”*. Recuperado 15

Enero de 2013 de:http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-nareja/dependencia-emociona_adriana.pdf

Congost,S.(2011),*Manual de Dependencia Emocional Afectiva*, Recuperado el 23 de Enero de 2014, de
: <http://www.vidaemocional.com/index.php?var=11051401>

Contreras,F., Espinosa,J., y, Esguerra,G. (2009),*Personalidad y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios*, *psychoL*, 8, (2) ,311-322.

Cornejo,L., y, Lucero,M.(2005),*Preocupaciones Vitales en Estudiantes Universitarios Relacionados con Bienestar Psicológico y Modalidades de Afrontamiento*. *Fundamentos en humanidades Universidad Nacional de San Luis*, (2), 143- 153.

Cherot,P., y, Sandín, B.(1993) *Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R)*.Madrid:UNED.

Cruz, A., y, Velasquez, L. (2013) *relaciones entre patrones de personalidad patológica y dependencia emocional en estudiantes de la UPTC*. Tesis de pregrado

Extremera,N., González,V., Rueda,P., y, Fernández,P.(2009),*Análisis de Las Estrategias de Regulación que Utilizan Las Personas Emocionalmente Inteligentes*, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20,(1), 197-209.

- Figuroa,M., Contini,N., Lacunza,A. et al.(2005),Las Estrategias de Afrontamiento y Su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un Estudio con Adolescentes de Nivel Socioeconómico Bajo de Tucumán (Argentina),*Anales de Psicología*,21,(1),66-72.
- Galindo, S., y, Bohorquez, S. (2013) Relación entre estilos de personalidad y dependencia emocional en estudiantes universitarios. Tesis de pregrado.
- Gaspar,M., Romé,G., Borges,A., et al.(2008),Anxiety, Depression And Coping Strategies: Improving The Evaluation And The Understanding Of These Dimensions During Pre-Adolescence And Adolescence, *Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies*,8,(2),169-184.
- Halstead,M., Bennett,S., y, Cunningham,W. (1993),Measuring Coping in Adolescents: An Application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22,(3),337-344.
- Hirschfeld,R., Klerman,G., Barrett,J., et al.(1977),A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41,610–618.
- Jaller,C., y, Lemos,M.(2009),Esquemas Desadaptativos Tempranos en Estudiantes Universitarios con Dependencia Emocional, *Acta Colombiana de Psicología* 12, (2) ,77-83.
- Lazarus,R., y, Folkman,S.(1984),*Stress, Appraisal and Coping*.New York: Springer Publishing Company.
- Lemos,M., Jaller,C., González,A., Díaz, Z., y, De la Ossa,D. (2010), Perfil Cognitivo De La Dependencia Emocional En Estudiantes Universitarios En Medellín, Colombia,*Univ.Psychol*,11,(2),395-404.

Lemos,M., y, Londoño,L.(2006),Construcción y Validación de Cuestionarios de Dependencia Emocional en Población Colombiana, *Acta Colombiana de Psicología*, 9 ,(02),127-140.

Lemos,M. Londoño,N., y, Zapata,J.(2007),Distorsiones Cognitivas En Personas Con Dependencia Emocional, *Informes Psicología*, 9, 55-69.

Londoño,H., Henao,G., Puerta,I., Posada,S., Arango,D., y, Aguirre,D.(2006).
Propiedades Psicométricas Y Validación De La Escala De Estrategias De Coping Modificada (EEC-M) En Una Muestra Colombiana.
Psychol,5,(2), 327-349.

Martínez, Arenas, Páez et al.(2005),La Influencia de los Estilos de Personalidad en la Elección de Estrategias de Afrontamiento ante las Situaciones de Examen en Estudiantes de 4 año de Psicología de la UNSL,*Fundamentos en Humanidades Universidad Nacional de San Luis*, 4,(2),173-194.

Moral,J., López,R., Díaz,L., y, Cienfuegos,M.(2011),Diferencias de Género en Afrontamiento y Violencia en la Pareja. *Revista CES psicología*, 4 (2) ,29-46.

Palacio, J. et al. (2009),Relación del Burnout y las Estrategias de Afrontamiento con el Promedio académico en Estudiantes Universitarios.*Universitas Psychologica*,11, (2) 535-544.

Patton,S.(2007),El Coraje de Ser tu Misma: Una Guía para Superar tu Dependencia Emocional y Crecer Interiormente, Madrid: Edición Inprove.

Pearling,L., y, Schooler,C. (1978),The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*,
19, 2-21.

Peritoneal O Trasplante Renal. *Revista Colombiana de*

Psicología,17, 8-26.

Pradas,E., y, Perles,F.(2012),Resolución de Conflictos de Pareja en Adolescentes, Sexismo y
Dependencia Emocional, *Quaderns de Psicología*, 14,(1), 45-60.

Ranjan,A., y, Kannappan,R. (2011),Spirituality and Coping Strategies of Physiotherapy
Students,*Psychosoc* ,6, (2) ,241-249.

Rathus,J., y, O'Leary,K.(1997),Spouse-Specific Dependency Scale: Scale development.
Journal of Family Violence, 12 ,159–168.

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.

Sánchez,G.(2010),La dependencia Emocional, Causas, Trastornos, Tratamiento,

Recuperado 15 de Enero de 2013 en :

<http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emocional-gemma.pdf>

Serlachius,A., Frydenberg,E., Northam,E., y, Cameron,F.(2011),A Qualitative Study

Exploring Coping Strategies in Youth With Type 1 Diabetes,*Children*

Australia,36(3),144–152.

Stone,A., Llelder,L., y, Schneider,M.(1988).Coping Shith Stresful Events, *Theoretical and Methodological Issues*, 182-210.

Ticona,S., Paucar,G., y, Callata,G.(2010),Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería UNAS Arequipa. 2006. *Revista Electronica Cuatrimestral de Enfermería* ,(19), 1-18.

Torres,N., Chagas,T., y, Ribeiro,J.(2008),Dependência Emocional E Consumo De Substâncias Psicoactivas: Um Estudo Correlacional A Partir Da Teoría Dos Grupos De Pressuposto Básico De W. R. Bion,*Revista Toxicodependências* ,14, (3),35-48.