



**Universidad de las Regiones Autónomas
de la Costa Caribe Nicaragüense-
URACCAN
Recinto Bilwi**

Monografía

**Estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales-Bilwi y la
Dependencia Emocional**

Para optar el título de Licenciadas en Psicología en Contextos Multiculturales

Autoras:

Bra. Lourdes Reyes Diesen

Bra. Daniela Gómez Jarquin

Tutora: Lic. Ada Inés Rodríguez Chow

Bilwi-Puerto Cabezas, 2020

**Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa
Caribe Nicaragüense-URACCAN
Recinto Bilwi**

Monografía

Estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales-Bilwi y la
Dependencia Emocional

Para optar el título de Licenciadas en Psicología en Contextos Multiculturales

Autoras:

Bra. Lourdes Reyes Diesen

Bra. Daniela Gómez Jarquin

Tutora: Lic. Ada Inés Rodríguez Chow

Bilwi-Puerto Cabezas, 2020

Dedicado a mi persona por siempre seguir adelante, por caer y levantarme, por auto animarme y esforzarme a cumplir mis metas.

A mi madre Indiana Diesen Kellyingham por estar siempre con migo.

Kaild J. Reyes por ser un motor motivacional.

Lourdes R, Diesen

A Dios por iluminar mi vida y darme la salud y sabiduría durante todo este tiempo a mi hija Keyshani por ser el mayor motivo para la construcción de mi vida profesional, a mi madre por mostrarme el camino hacia la superación, por permitirme aprender más de la vida a su lado, por todo su amor incondicional que me brindó desde el inicio de mis estudios

Daniela Gómez

AGRADECIMIENTO

Agradezco mi éxito y culminación universitaria a mi madre, Indiana Diesen K. quien me apoyo incondicional, emocional y económicamente en relación a todo aquello que fuese a cumplir mis metas propuestas, a ella que aun por todas las adversidades estuvo junto conmigo y mi hijo, y no me dejo caer.

Empapo de agradecimientos a cada una de mis docentes universitarios que portaron un gran conocimiento en mi formación como Psicóloga en Contextos Multiculturales, a mi tutora Ada I. Rodriguez C., por acompañarnos en todo este proceso investigativo, al igual ha formado en ser una persona de gran admiración.

A Dios todo poderoso por mantener con salud a mi madre, hijo, familia y mi persona y por darme tantas bendiciones.

Lourdes R. Diesen

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de estar en este mundo, familia amigos, docentes, personas especiales en mi vida, a Lidia Blandfor por brindarme todo su apoyo desde el inicio de mi carrera, a todos mis docentes quienes me formaron hasta el día de hoy, en especial a la Lic. Ada Rodríguez, tutora quien nos dedicó todo su tiempo y paciencia para poder culminar con éxitos esta investigación

No podría sentirme más amena con la confianza puesta sobre mi persona, especialmente cuando he contado con el mejor apoyo de todos ustedes desde el inicio. Este nuevo logro es en gran parte gracias a todos ustedes

Daniela Gómez

RESUMEN

Estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales Bilwi y la Dependencia Emocional.

En las sociedades contemporáneas están surgiendo nuevas dependencias con y sin sustancias psicoactivas, entre ellas se encuentra la dependencia emocional la cual se plantea como un patrón que involucra espacios cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales, orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, tal manifestación de estado mental dependiente, forma parte sustancial de la clínica cotidiana y permanecen como trasfondo en numerosos trastornos psicológicos.

Por esto, esta investigación identifico estudiantes de la carrera de Psicología En Contextos Multiculturales de la URACCAN Recinto Bilwi que presentaron Dependencia Emocional en el periodo del año 2019., ya que al ser futuros agentes de la salud mental deben estar en constante proceso de auto evaluación y crecimiento.

Se llevó a cabo dicha investigación tomando como muestra a los estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de la universidad URACCAN recinto Bilwi, y se utilizó el cuestionario de Dependencia Emocional creado por Lemos y Londoño, que consta de un apéndice B de 23 Ítems, el cual se aplicó a 116 estudiantes del sexo femenino y masculino desde la edad de 18 años a más, pertenecientes de la etnias, Miskitu, Mayagnas, Creole, Mestizo.

Dentro de los resultados se refleja que existen 27.58% casos positivos, de los cuales 20.68% son mujeres, en tanto que 6.89% son hombres; además la etnia Miskitu presentó una mayor prevalencia a Dependencia Emocional con 19.8%.

En conclusión, se encontró 32 casos positivas a Dependencia Emocional, de ellos 24 mujeres y 8 varones, la etnia mayormente afectada fue la etnia Miskitu con 23 personas, el 82% con Dependencia Emocional mostro tener la distorsión cognitiva,

falacia de cambio, no obstante 82.6% fue prevalente al factor de ansiedad por separación.

Palabras Claves: Dependencia Emocional, hombre, mujer, género, roles de género.

I. INTRODUCCIÓN

Anteriormente la dependencia emocional había sido un tema de estudio relacionado al sexo, en esta investigación se pretende añadir también los elementos de identidad étnica y la carrera (Psicología en Contextos Multiculturales), ya que se desea contextualizar la investigación todo lo posible para que los resultados arrojados sea útiles y aplicables a la realidad costeña .

Lemos M, Jaller C, Gonzales A, Días Z, De la Ossa D., realizaron una investigación titulada perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Medellín, Colombia, demostraron que los resultados arrojados por la investigación permiten confirmar que la ansiedad de separación y la demanda de expresión afectiva de la pareja, características básicas de la persona con dependencia emocional, son manifestaciones comportamentales del esquema de desconfianza/abuso, en el que una posible disolución de la relación genera, en quien presenta el patrón, un temor intenso a ser traicionado, evidencia de su creencia paranoide; un aferramiento excesivo a la pareja, muestra de su creencia dependiente y demandas respecto a la expresión de afecto, ocasionadas por la distorsión cognitiva de falacia de cambio.

Así también comentaron que esta desconfianza a la disponibilidad afectiva de su pareja y la necesidad de contar con ella, puede llevar a quien presenta dependencia emocional, a que cuando se siente amenazado, es decir, a punto de ser abandonado, utilice estrategias como la expresión límite, que sería una evidencia del hipodesarrollo de la autonomía como estrategia de afrontamiento. (2012, pag 402)

No obstante, es importante reiterar que la dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo; creencias que llevan a pensar, a quienes presentan este patrón, que la vida solo puede concebirse dentro de una relación, aun cuando esta les genere dolor e insatisfacción, dado que no pueden colmar por si mismos sus necesidades

emocionales no resueltas. (Castelló, 2005; Hirschfeld et al 1977, Lemos & Londoño, 2006; Norwood, 1985; Schaeffer,1998) Tomado de Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional (2007, pag 2)

Por ello, La Dependencia Emocional prevalentemente es más presente en el grupo etario juvenil, y en el sexo mujer, siendo estas características coincidentes con la distribución etaria y de sexo de los y las estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales, (se soporta de manera coherente y útil el desarrollo de la investigación)

Pese a que no se han realizado estudios de prevalencia en la población centroamericana, sí que se ha observado clínicamente el deterioro en el bienestar emocional de las personas en el marco de las relaciones interpersonales por patrones dependientes, afirmación que está basada en el aumento de las publicaciones científicas sobre este tema en los últimos años (V. Gonzalez-Bueso, J.J. Santamaría, L. Merino, E. Montero, D. Fernández, J. Ribas, 2018). El fenómeno creciente de preocupación profesional por la Dependencia Emocional nos señala que debemos accionar en el tema de la investigación y atención al mismo, como pauta para intervención y prevención.

Además, son precisamente estos datos los justificantes de la población seleccionada, ya que, al encontrarse la Dependencia Emocional prevalentemente más presente en el grupo etario juvenil, y en el sexo femenino, siendo estas características coincidentes con la distribución etaria y de sexo de los y las estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales, se soporta de manera coherente y útil el desarrollo de la investigación. Sin olvidar que, como la misma búsqueda de referentes bibliográficos, antecedentes e información científica del tema ha permitido constatar, no existen investigaciones a nivel de las Regiones Autónomas, las cuales solo por ser multiculturales requieren siempre un nivel de investigación específico a sus características y condiciones socioculturales.

II. OBJETIVOS

Objetivos General

- Identificar estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de la URACCAN recinto Bilwi que presenten Dependencia Emocional, en el periodo del año 2019.

Objetivos Específicos

- Caracterizar socio-culturalmente a las y los estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de la URACCAN recinto Bilwi
- Identificar la dependencia emocional en el estudiantado universitario de la universidad URACCAN de la Carrera de Psicología en Contextos Multiculturales.
- Describir las distorsiones cognitivas prevalecientes en los casos diagnosticados de las y los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales.
- Definir qué factores implicados en la dependencia emocional se presentan mayormente en el estudiantado.

IV. MARCO TEORICO

A. Características sociales y culturales

Para Tyler Edward

La cultura o civilización, en sentido etnográfico amplio, es aquel todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad (1975, pag 2)

La Región Autónoma de la Costa Caribe Norte tiene una extensión de 32,159 km². El territorio comprende las islas y cayos adyacentes (Cayos Miskitos). La población de la RACCN es multicultural, miskitos, mayangnas, creoles y mestizos conviven en los distintos municipios. (URACCAN, 2016. Pag 4)

La población originaria y afrodescendiente de la Costa Caribe es de 158, 617 personas. El pueblo originario mayoritario de la Costa Caribe es el miskitu, con una población estimada de 120,817 personas; seguido del pueblo sumu-mayangna, con 9,756 personas; el pueblo rama con 4,185 habitantes y el pueblo ulwa con 698. La población creole suma 19, 890 personas y los garífunas son 3, 271. (URACCAN 2016. pag 4)

A. 1 Perfil de los pueblos originarios y afrodescendientes de la Costa Caribe.

Pueblo Mískitu:

Junto a los pueblos Mayangna y Rama, los Miskitu pertenecen a la amplia categoría lingüística macro-chibcha. El actual pueblo 5 es producto del mestizaje de amerindios miskitus con europeos y esclavos africanos, generándose así una transformación de su fenotipo.

Este pueblo se encuentra asentado en la Costa Caribe Norte, desde Cabo Gracias a Dios en el Norte, hasta la desembocadura de San Juan de Bocay, principalmente sobre

las riberas del río Wanky o Coco (municipio de Waspám), sobre el litoral desde Cabo Gracias a Dios hasta la Barra del Río Grande de Matagalpa (comprendiendo la faja costera de los municipios de Waspám, Puerto Cabezas y Prinzapolka). También, en el sector de Tasba Raya en el municipio de Waspám, y en los llanos norte y sur del municipio de Puerto Cabezas.

“Hay comunidades miskitu alrededor de las comunidades mineras de Siuna, Rosita y Bonanza, y en las riberas de los principales ríos del Atlántico Nor-oriental” Fadcanic (2010).

Los Miskitu mantienen su propia lengua, costumbres, forma de organización y sus propias modalidades de producción agrícola, pecuaria y en algunos casos destaca la minería artesanal o güirisería. Practican una economía de subsistencia, basada principalmente en el cultivo de granos básicos, cacao, musáceas, ganadería y otras especies. URACCAN, 2016 (pag 8)

Pueblo Sumu-Mayangna:

Los Mayangnas también son descendientes de los Chibchas. El pueblo Mayangna es una población minoritaria dentro de las etnias del Atlántico Norte; (Fadcanic: 2010) Se desconoce desde cuando hay presencia Sumu-Mayangna en Nicaragua y de manera particular en la Costa Caribe Nicaragüense. Su cultura ha sido determinada por los ríos, montañas y selvas, logrando desarrollar una vida sencilla de cazadores y recolectores. Actualmente se dedican a la agricultura de subsistencia, la caza y la pesca.

De acuerdo con los escritos de Conzemius (1932), posiblemente:

Los Sumu Mayangna constituyeron uno de los pueblos más numerosos de Centroamérica en el periodo colonial, identificándose actualmente cuatro grupos etnolingüísticos: Panamahka, Twahka, Yusku y Ulwa. Las comunidades Sumu-Mayangna están asentadas en las riberas de los ríos más caudalosos de la Costa Caribe y más importantes de la RACCN, como son los ríos Waspuk, Wawa, Uliwas o cabecera de Prinzapolka, Umrawás, Walakwás o Lakus, Bambana, Amak-Bocay, todos los cuales desembocan en el mar Caribe de

Nicaragua. Se organizan político-administrativamente en territorios y comunidades, con una instancia de coordinación denominada Gobierno de la Nación Sumu-Mayangna. (URACCAN 2016. Pag 7)

La etnia Mayangna aún conserva su lengua nativa ancestral (sumu-mayangna), sus costumbres y tradiciones culturales. Las formas de producción de las comunidades mayangnas están basadas en la pesca, la caza y la agricultura de sobrevivencia. Ocasionalmente venden su fuerza de trabajo y, también, sus artesanías hechas de tunu (palo de goma o hule).

Pueblo Rama:

Los Rama son descendientes directos de los aborígenes votos y otros grupos indoamericanos de habla chibcha que al tiempo de la conquista española poblaban de manera dispersa el Sureste de Nicaragua y el Noreste de Costa Rica. El pueblo Rama, tiene su territorio ancestral al sur de Bluefields. Comprende la isla de Rama Kay, Punta Gorda y Monkey Point. Su territorio tiene una extensión de 4,842.56 km². Su población es de aproximadamente 4,185 habitantes, equivalente al 1.7% de la población total de la Región distribuidos en seis comunidades: Rama Cay, Wiring Cay, Sumu Kaat, Tiktik Kaanu Bangkukuk, Indian River.

La más poblada es la comunidad de Rama Cay, ubicada en una pequeña isla dentro de la laguna de Bluefields. Entre sus prácticas económicas está la pesca artesanal, combinada con la agricultura de subsistencia y la recolección. Su idioma está en peligro de extinción, aunque en los últimos años se ha promovido un proceso de revitalización cultural bastante dinámico a partir de la lucha por sus derechos territoriales.

Según el PADA del gobierno territorial Rama Kriol

Los principios que rigen el gobierno y la administración del territorio Rama y Kriol son la democracia, autonomía, multiethnicidad, pluriculturalidad, autodeterminación, solidaridad, equidad, respeto a la memoria de nuestros

antepasados, no discriminación por creencias religiosas, desarrollo del territorio, unidad y constante comunicación entre las comunidades.

Las comunidades Rama y Kriol integran un territorio inter-étnico cimentado en las alianzas históricas entre la población del pueblo Rama y las comunidades Kriol al sur de Bluefields. Se gobiernan de conformidad con sus propias tradiciones y costumbres y en base a su autodeterminación. El territorio Rama y Kriol está organizado en dos niveles de gobierno con competencias complementarias: a) el gobierno territorial Rama y Kriol (GTR-K), con personalidad jurídica diferenciada y con jurisdicción en la totalidad del territorio inter-étnico, y b) los gobiernos de las comunidades indígenas y étnicas que integran el territorio.

A. 1. 1 Pueblos Afrodescendientes

Pueblo Creole:

Sus orígenes se remontan a finales del siglo XVI, con la llegada a la Costa Caribe de europeos y africanos y su interacción con la población amerindia. Los Creoles se asentaron principalmente en la zona de Bluefields, Laguna de Perlas y Corn Island. En el Caribe Norte, actualmente este grupo se concentra mayoritariamente en la ciudad cabecera de Bilwi (municipio de Puerto Cabezas), pero también existe un buen número de familias creoles asentadas en el sector minero de la región (Siuna, Bonanza y Rosita).

Los creoles conservan su lengua Kriol²; practican, principalmente, la religión Morava y anglicana. Sus principales actividades económicas son la pesca y la agricultura; un número significativo se dedica al trabajo calificado en las instituciones del Estado y la empresa privada. La población total creole en la Costa Caribe se estima en unas 18, 890 personas. Más del 50.0% de este total reside en la ciudad de Bluefields. En las cabeceras municipales de Corn Island, Laguna de Perlas y Bilwi (Puerto Cabezas), también existen núcleos importantes de población creole.

Pueblo Garífuna

Las comunidades Garífunas o “Caribes Negros” son de origen y lengua Arawak, provienen de la mezcla de los Igneri (Arawakos) que habitaban las Islas de San Vicente (Yuruméina) y Dominica y de los Kallinagu (o Caribe) de la Guyana Caribe o Galibi, cuya lengua era de la familia Kallina. Se dedican principalmente a la pesca y a la agricultura, aunque las remesas enviadas por las personas migrantes se han convertido en una de las principales fuentes del ingreso familiar. Los Garífuna nicaragüenses viven en la Cuenca de Laguna de Perlas, Orinoco y otras comunidades aledañas en el Caribe Sur. URACCAN (2016)

Los gariganu (plural de Garífuna) habitan en comunidades situadas a lo largo de la la Costa Caribe de Belice, Guatemala, Honduras y Nicaragua, en un territorio multinacional que ellos consideran su Territorio Afín. Con el establecimiento de redes entre esos países, los Garífuna han vivido un importante proceso de revitalización cultural, que incluye la recuperación y reafirmación del idioma y otras prácticas culturales. (Sambola, 2009).

Las comunidades garífunas tienen un sistema institucional de cooperación y de organización comunitaria, estructurado alrededor de un bien común articulado en sus reivindicaciones históricas como pueblo. Este modelo de institucionalidad se basa en la familia y, en un concepto más amplio, en la comunidad. Las relaciones y vínculos sociales incluyen los establecidos como miembro de la comunidad y las relaciones de familias extensas y las relaciones comunitarias, en menor escala. El bien común es el elemento de cohesión y organizador del sistema de cooperación comunitaria, es incluyente y se rige por el principio de igualdad y equidad social que fortalecen las relaciones asociativas basadas en la confianza, la solidaridad, reciprocidad y pertenencia. “La búsqueda del bien común también está ligada a la protección y el uso adecuado del patrimonio y ecosistema que garantiza la reproducción económica, social, cultural y de la comunidad” (PNUD 2005).

En las comunidades garifunas la autoridad tradicional principal es el juez. Los líderes locales son los responsables del cumplimiento y respeto hacia esas normas e intervienen cuando la trasgresión a los principios y normas afectan al orden social comunitario. (Sambola, 2009)

B. Género y Violencia en mujeres indígenas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia de género como:

Todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada. (2013)

En referencia a Marley M. Anny define que

Los constructos socio culturales de género se han ido adhiriendo en el interior de las culturas mismas, por lo que la identidad femenina y masculina están cargadas de fuertes influencias socioculturales contaminadas de todo un sistema patriarcal que se ve reflejado desde la vivencia misma de las familias. (2019, pag 23)

Asi también Marley M Anny hace énfasis al pueblo Indígena Miskitu la cual refiere

En este sentido el pueblo Indígena Miskitu ha sido influenciado con estas construcciones desiguales, con un fuerte nivel de machismo que ha conllevado como consecuencia el ejercicio de distintas formas de violencia. Importante mencionar que el énfasis que tiene el estudio en mujeres indígenas Miskitus se da por lo que la población mayoritaria donde se desarrolló es perteneciente a la identidad étnica Miskitu. (2019, pag 23)

Marley M. Anny en su investigación Género, Violencia y Espiritualidad, *El paradigma de la espiritualidad: fuerza para sanar y prevenir la violencia*, da el resultado de su entrevista con mujeres lideresas/es comunales, líderes religiosos, médicas

tradicionales, mujeres sobrevivientes de violencia y académicas de dicha investigación, manifestaba la percepción del miedo a ser tocadas, que puede tener origen entre las personas que conforman su entorno. La educación diferenciada inicia desde el hogar, siendo una forma de mantener la separación de las niñas y los niños, pues se considera que es necesaria y vital, y sólo así serán verdaderos hombres o mujeres, sobre todo con el objetivo de mantener el orden social, con la idea subyacente que no son iguales. De aquí resulta la contraposición entre hombres y mujeres, dejando claro que en este orden no hay una relación equitativa, sino que desigual en todos los aspectos. (2019, pag 24)

No obstante, Marley (2019) hace énfasis en su investigación que

La opresión que conduce al malestar sentido por las mujeres a lo largo de la historia proviene de esas asignaciones diferenciales que han traído consigo repercusiones sumamente negativas en ambos sexos, sin embargo, en el caso de las mujeres esas normas o roles asignados las ha llevado a iniciar relaciones de pareja en condiciones de desventaja.

Las mujeres tienen consigo mayor carencia de autonomía sobre sus decisiones, con una percepción del amor totalmente contraria a la realidad, con una dependencia casi total en el ámbito sentimental e incluso muchas veces y casi en su mayoría con una dependencia económica y patrimonial, donde precisamente se originan muchas de las difíciles experiencias que pueden vivenciar con respecto a las relaciones de pareja o “relaciones amorosas”, por lo que es más fácil que el hombre se desvincula mucho más rápido de la relación con la mujer. (201, Pag 27)

C. Concepto de Dependencia Emocional

Por definición, especificamos que:

La Dependencia Emocional es un tipo de dependencia sentimental que se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intenta satisfacerse

mediante relaciones interpersonales de apego patológico (Sirvent y Moral, 2007. pag 1).

La Dependencia Emocional se define entonces, como un estado psicológico basado en comportamientos desadaptativos, esencialmente constituido por la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones y la tendencia de dicha persona a establecer en su vida este tipo de comportamiento. (Castelló J, 2005, Pag 3)

Rodríguez, S. (2013) define que:

La Dependencia Emocional como un cuadro o conjunto de síntomas que se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad.

La Dependencia Emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Aunque este fenómeno puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), lo más normal es que sea una constante en él; por lo tanto, la mayor parte de sus relaciones de pareja presentarán un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva extrema.

Es importante destacar que esta dependencia o necesidad no debe ser de tipo material, económico o fundamentada en una minusvalía o indefensión personal del sujeto, sino que tiene que ser específicamente emocional para que podamos hablar de este fenómeno psicopatológico (Lemos, Londoño & Zapata, 2007. Pag 14)

Los comportamientos propios de los dependientes emocionales se orientan a mantener la cercanía interpersonal, como consecuencia de creencias y pensamientos erróneos acerca de la visión de sí mismo, la relación con los otros y el valor que otorga el sujeto a la amistad, la cercanía, la afiliación, la soledad, la separación, la intimidad y la interdependencia. “El dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente ya que no soportan la soledad” (García Saavedra, 2016. Pag 5).

Características de la Dependencia Emocional

Según Castelló realiza las características de un dependiente emocional se dividen en 3 áreas: relaciones interpersonales, autoestima y estado anímico. (2005, pag 6-13)

a. Relaciones interpersonales

Tendencia a la exclusividad en las relaciones.

Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodos hablando con un único amigo que en un grupo numeroso de personas, en el que uno no tiene el suministro afectivo necesario y puede, paradójicamente, encontrarse más solo. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal

Prioridad:

La pareja del dependiente emocional ocupa continuamente su pensamiento, sus sentimientos y su comportamiento, descuidándose así aspectos como trabajo, hijos, familia, amigos, aficiones personales, etc. La otra persona es siempre la máxima prioridad para el dependiente, haciendo éste cualquier cosa para mantener la relación

Deseo de acceso constante hacia sus parejas:

Continuamente están con ellas como si de una simbiosis se tratara, con la correspondiente reacción de agobio por parte de los compañeros. Quieren saber continuamente dónde están, qué hacen, le llaman una y otra vez al trabajo, les mandan mensajes de texto al móvil, etc., siempre y cuando la pareja se lo permita. Este deseo de acceso constante es muy superior al normal en cualquier pareja, y es todavía más llamativo cuando ésta es un auténtico desastre y un tormento para el dependiente emocional.

Ilusión excesiva al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”:

Esta ilusión tiene mucho de euforia y autoengaño de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por ver de vez en cuando a su pareja no se van a volver a enganchar a ella. El autoengaño es también una constante en otras adicciones.

Idealización del compañero. Como contrapartida a la baja autoestima del dependiente emocional, éste basa sus sentimientos hacia la pareja en su sobrevaloración. El dependiente admira a su pareja y la considera como grandiosa y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero (exclusividad, deseo de acceso constante, prioridad). “Es como si el dependiente se despreciara tanto que necesite a otra persona para compensar su supuesto déficit, persona a la que, por asumir este rol de “salvadora”, admirará e idealizará incondicionalmente”

Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que los dependientes (por su baja autoestima y la idealización del compañero) hacen muy bien y que es atrayente para sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas y desequilibradas.

Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente) sólo se preocupa del bienestar del compañero, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física.

Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. De todas maneras, tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos. Este componente, por otra parte, es fundamental para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente gratificantes.

Esta sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad cuando nos damos cuenta de que, realmente, no echan de menos el afecto y el respeto que la pareja debería tenerles, para así poder considerarla como tal. Esto es algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas. (Salguero Esquivel 2016)

Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de tener trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura. En estos casos, el dependiente emocional no deja de recordarnos a un toxicómano en pleno “síndrome de abstinencia”; es más, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación, en línea con la exclusividad y el parasitismo que comentábamos antes. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente si aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y puede suceder que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación.

La diferencia con personas “normales” es que éstas suelen guardar un periodo que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el

que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado. (Aponte Hurtado,2015)

Sucesión ininterrumpida de parejas. Del rasgo anterior se desprende que en muchas ocasiones los dependientes encadenan una relación tras otra, aunque no todas se ajustan necesariamente al modelo desequilibrado de pareja que es el que ellos desean. De hecho, pueden tener “relaciones de transición” con personas hacia las que no tengan sentimientos fuertes, para así paliar su sufrimiento por la soledad y estar en mejor disposición de encontrar a otro individuo verdaderamente “interesante”. (Ojeda Ludeña, 2012)

Tienen un miedo terrible a la soledad. Esto es la base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas, etc. “Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo misma es muy negativa, en otras palabras, no se soportan”. (Salguero Esquivel, 2016).

Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad. También destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas.

La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denotan precisamente ese egoísmo. Pueden tener a otra persona al teléfono durante mucho rato sin importarles, por ejemplo, que tengan visita o que se tengan que marchar por cualquier motivo. (Ojeda Ludeña, 2012)

b. Autoestima

Autoestima y autoconcepto paupérrimos. No esperan ni echan faltar el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y generalmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que, así como el miedo a la soledad es el rasgo distintivo a nivel interpersonal de los dependientes emocionales, la falta de autoestima es el

fundamento de dicho rasgo. “El auto concepto es también nefasto por simple coherencia con la autoestima, aunque esto en ocasiones no es así en tanto pueden desarrollar habilidades a lo largo de su vida en las cuales adquieran confianza y seguridad” (Quinatoa Pilco, & Vaca Cárdenas, 2015).

c. Estado de ánimo

Están tristes y preocupados:

La sensación de tristeza e infelicidad que planea sobre las vidas de los dependientes emocionales es muy grande; el estado de ánimo es, por tanto, disfórico y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo, etc. Las comorbilidades más frecuentes son con trastornos depresivos y ansiosos, y hay que considerar la posibilidad de antecedentes de trastornos de la alimentación. (Aponte Hurtado, 2015).

C. Factores de dependencia emocional que proponen Lemos y Londoño

En el año 2006, Lemos y Londoño propusieron seis factores que se presentan en una persona con Dependencia Emocional, las cuales son:

- Ansiedad por separación: American Psychiatric Association, describen como expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación. Si bien como “el cuadro clínico la Ansiedad por separación hace parte de los Trastornos de la infancia, la niñez o la adolescencia” (2002, pag 18). Las características esenciales de Ansiedad excesiva concerniente al alejamiento de aquellas personas quienes el sujeto está vinculado, Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida y separación de una figura vincular importante, son similares a los contenidos de los enuncia dos representados en los ítems de este factor.

La ansiedad por separación genera y refuerza las pautas interpersonales de dependencia, la persona se aferra demasiado a su pareja, le asigna significados

y lo sobrevalora, lo percibe como necesario para vivir feliz y en calma, y como la opción directa para no sentir la angustia que le genera la soledad.

La ansiedad por separación puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, separaciones rutinarias que pueden generar desconfianza del regreso de su pareja y que lleva a la activación de pensamientos automáticos de relacionados con la pérdida y la soledad (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998; Beck, Feeman, Davis et al, 2004).

- Expresión afectiva de la pareja: Lynch, Robins & Morse, creen que se da la necesidad del sujeto de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten y que calme la sensación de inseguridad. “La desconfianza por el amor de la pareja y la necesidad de un amor incondicional llevan a que el dependiente emocional demande de su pareja expresiones constantes de afecto, que le aseguren que es amado” (2001, pag) 18.

Castello opina que “Esta demanda puede estar originada por una necesidad insaciable de la pareja, que es lo que ha asemejado este cuadro a una dependencia a sustancias” (2005, pag 19).

- Modificación de los planes: Castelló J. define que el cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella. Para el dependiente emocional su pareja es el centro de su vida, de tal forma que no existe nada más importante, incluyéndose a sí mismo, a sus hijos o al resto de su familia. Así, “es importante estar atento a las necesidades, deseos o incluso caprichos de la pareja para poder satisfacerlos” (2005, pag 19). Adicionalmente,

Este comportamiento hace referencia al deseo de exclusividad del dependiente emocional, el cual se da en ambos sentidos, tanto del

dependiente que deja de involucrarse en otras actividades para estar enteramente dispuesto para su pareja, como en el deseo que su pareja realice lo mismo (2005, pag 19)

- Miedo a la soledad: dentro de la descripción del componente se idéntica el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado. Para Castello (2005): “El dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador, aspecto que es evitado por el dependiente emocional”. El miedo a la soledad ha sido bastante tratado por Castelló (2005) quien ha afirmado que el dependiente, por encima de cualquier cosa, es consciente de su necesidad del otro, de no poder vivir sin su pareja, de la necesidad de contar con el otro y tenerlo a su lado.
- Expresión Límite: Castello J., considera que la posible ruptura de una relación para el dependiente emocional puede ser algo tan catastrófico por su enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, que pue de llevar a que el sujeto realicé acciones y manifesté expresiones impulsivas de autoagresión, relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad. “Las manifestaciones límites frente a la pérdida, las cuales pueden ser vistas como estrategias de aferramiento ante su pareja, reflejan el grado de necesidad que el dependiente tiene de la misma” (2002, pag 19).
- Búsqueda de atención: Se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a). “Se expresa a través de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja” (Castelló, 2005). “La búsqueda de atención podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales” (Morse, Robins & Gittes-Fox, 2002), aunque debe aclararse que esta búsqueda puede hacerse también por otros medios, tales como la asunción

de una posición pasiva y sumisa, si esto es lo que la pareja desea (Bornstein, 1998a, 1998b). “Esta búsqueda responde también a ese deseo del dependiente emocional de tener la atención de su pareja en forma exclusiva, de tal forma que lleva a cabo lo que sea necesario para tener siempre su atención” (Castelló, 2005. Pag 12).

D. Tipos de dependencia emocional

Tradicionalmente, según Lemos y Londoño (2006) se han considerado dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional.

La primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia.

La segunda, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad. (Castelló, 2000, 2002, 2005) citado en (Lemos y Londoño, 2006. Pag 4).

Otros autores. Castello, (2011) Mansukhani, (2013) Tiscareño & Velázquez (2011) han, descrito diversos tipos de dependencia emocional en las relaciones interpersonales:

Dependencia emocional de tipo convencional (pasiva o sumisa). Se refiere a las personas subordinadas y sumisas, que hacen lo que el otro dice; capaces de aceptar humillaciones, le atribuyen características idealizadas, pues son cualidades que le hacen falta como el amor y la confianza en sí misma.

Dependencia con vinculación oscilatoria. Hace referencia a las personas que presentan características de dependencia sólo por un periodo de tiempo; la

persona evita tener pareja después de pasar por la época de la dependencia hasta que resurge la necesidad de tener afecto. “Dependencia emocional dominante. Describe a personas que implantan temor en la pareja para que no las abandone. Se domina a la pareja mediante menosprecio, explotación e imposición. Tienen el poder en la relación, satisfaciendo así su necesidad afectiva”. (2015, pag 33).

La dependencia emocional pasiva se ha relacionado con la aparición de daños físicos y emocionales, ya que:

Estas personas creen que amar es ofrecerlo todo, por tanto, justifican las conductas de la pareja de manera idealizada y suelen tener celos irrealistas ante la ansiedad de perderle. Su autoestima disminuye y se aferran a la relación, sin ser capaces de terminarla (Massa, Pat, Keb, Canto, & Chan, 2011).

Según Méndez la dependencia emocional pasiva engloba dos factores principales:

“La Ansiedad por separación engloba las expresiones de miedo, preocupación, ansiedad o angustia excesivas que se producen ante la posibilidad de disolver la relación, debido a distanciamientos temporales que activan pensamientos de abandono y de soledad” (2012, pag 12)

Expresiones límite describe expresiones o conductas que anteceden o que son impulsos de autoagresión, que son vistas como estrategias de aferramiento para evitar la pérdida.

E. Ciclo de la Dependencia Emocional

Existe un ciclo más común y habitual en las relaciones significativas de los dependientes emocionales, “no tiene que producirse siguiendo exactamente las mismas fases, puede haber una evolución lineal hasta cierto punto, luego darse una regresión a fases anteriores, un estancamiento en alguna de ellas, una rápida progresión de las fases terminales de la relación, etc.”

Fase de euforia

Esta fase hipotética comienza cuando el dependiente encuentra esa persona idónea para ella, con todas las características que le agradan, obviamente si esta persona es recíproca y se da la posibilidad de comenzar una relación por una conversación o un simple encuentro, si este tanteo da resultado comienza el ciclo, si no se volverá a buscar la persona ideal.

El dependiente en estos primeros pasos mira a esta persona como un salvador, la que le va a liberar de la soledad y de su malestar emocional, a quien va a prestar toda la atención, para olvidarse intencionalmente de sí mismo. Esta fase de euforia se la puede encontrar en parejas normales, pero el dependiente va demasiado rápido y muy lejos, pueden ilusionarse muy prontamente, el entorno se dará cuenta de esta gran felicidad, e igualmente puede que intente templar un poco los ánimos del dependiente, pero este está tan concentrado en su ilusión que no presta mucha atención. Los dependientes no disimulan su enamoramiento y comienzan a entregarse y mantener la conducta de sumisión como medio para consolidar la relación y preservarla. Comenzará a querer agradecerle, y darle gusto, dando el visto bueno a lo que el otro diga o haga.

Pérez Valverde considera que

Esto sin lugar a dudas le agrada al que será el objeto y se sentarán las bases para que luego exista un desequilibrio en la relación, el dependiente comienza a hablar y pensar en esa persona la mayoría de tiempo, lo comienza a idealizar; todo esto si la otra persona mira con agrado la entrega y la admiración del dependiente emocional. (2011, pag 7).

Fase de subordinación

Esta fase y la siguiente son las que más permanecen en la relación, y aquí se expresan los factores más importantes para el desequilibrio en la relación, la consolidación de los roles dominante/subordinado en el contexto de la pareja, después de unos meses

cuando ya la pareja es un hecho existe la iniciativa de ambos miembros de seguir con los roles, es decir no es que el dependiente haya obligado al objeto, a este le agrada la actitud del dependiente. En lo que se refiere al dependiente emocional, su rol asumido por sí mismo y potenciado por el objeto es el de subordinación, esta es una estrategia para satisfacer a la pareja evitando rupturas, y la expresión de su necesidad desmedida que tiene hacia su objeto.

Pomagualli Chafla & Tierra Guaño opinan que,

La subordinación se da en todos los campos de la relación, desde la planificación de actividades, hasta la anulación de los deseos y necesidades propios poniendo siempre primero los de él, pasando por terrenos como el económico o el sexual, la forma más trágica y patológica de sumisión es la anulación del dependiente, renunciando a sí mismo, creyendo que su vida no tiene sentido y que todo gira en torno a el objeto, este cada vez se instala en su comodidad, su ego se gratifica. (2016, pag 17)

Fase de deterioro

Esta fase suele ser prolongada, aquí se da la exacerbación de todo lo que pasa en la fase de subordinación, es decir los roles tanto de sumisión, como la dominación son mucho más pronunciados hay un cambio cuantitativo dado por la intensidad de los papeles de ambos miembros de la pareja.

Existe un cambio en la vivencia del dependiente emocional, en la fase anterior actuaba por iniciativa propia y convencimiento, pero ahora, la dominación y la explotación del objeto hace que sufra demasiado, ya no es cuestión de admirarle y prestar exclusivamente atención a sus intereses, si no de soportar humillaciones, burlas, malos tratos, esto va más allá de lo que el dependiente estaba dispuesto a soportar cuando se propuso entregarse completamente al objeto, el dependiente ya no está a gusto con la relación, ahora está expuesto a los abusos de su pareja. La relación se

deteriora por el comportamiento cada vez más explotador del objeto, afianzado porque está seguro de que el dependiente emocional no va a romper la relación.

Mientras el objeto sea más narcisista, la hostilidad, el poco valor que da a los demás, su desprecio se dará más a notar con las personas cercanas a él y que además se someten como el dependiente emocional, en esta fase las burlas, los menosprecios más hirientes, la falta de compromiso e incluso el maltrato físico ya son evidentes.

Las reacciones del dependiente emocional pueden ser varias, como el sufrimiento psíquico, la presencia de ansiedad y depresión como manifestaciones psicopatológicas, además su baja autoestima, y su excesiva necesidad del otro hace que sufran aún más sin poder terminar con la relación, y suelen ser calificados como masoquistas.

A pesar de que es bastante raro que el dependiente rompa la relación, si es cierto que en ocasiones en esta o la siguiente fase puede hacerlo por influencia del entorno, e incluso por temer el dependiente por su propia vida o la de sus hijos/as, o simplemente puede negarse a realizar actividades como las sexuales indeseadas o reclamar ante alguna injusticia. (Pérez Valverde 2011)

Fase de ruptura y síndrome de abstinencia

Lo más común a pesar de que parezca algo sin lógica es que la ruptura la lleve a cabo el objeto, si es que esta se da, y no porque sienta lastima o se conmueva, sino porque realmente se cansó del dependiente, encontró otra persona, u otro proyecto que sin duda es más importante que la relación o ya no lo soporta.

Otra opción que se puede dar es el estancamiento en la fase de deterioro, de manera que ninguna de las dos partes rompe la relación, aunque persisten las circunstancias negativas típicas de la fase de deterioro el dependiente las asume, vive una situación angustiosa, pero en el fondo se da cuenta que no puede ir más allá, el objeto se

acostumbra a la relación, esta situación puede durar años, siendo ya el deterioro lo normal en la relación, aunque sea negativa.

La persona dependiente emocionalmente trata de evitar la ruptura a como dé lugar busca familiares, amigos para que convengan al objeto de no abandonarlo, igualmente mediante suplicas, al final cuando se da la ruptura este seguirá intentando reanudar la relación a pesar de lo nociva que era, en ocasiones puede pedir perdón, decirle al objeto que le dará la libertad que desea, todo con tal de que regrese, esto no cesará hasta que encuentre otra persona o hasta que exista una esperanza real o imaginaria.

“La mezcla entre la soledad y el dolor por la ruptura, y los intentos por restablecer la relación conforman lo que podemos denominar Síndrome de abstinencia, aquí se manifiesta con gran intensidad el paralelismo que la dependencia emocional guarda con las adicciones”. (Mallor Pilar, 2006)

Los intentos por retomar la relación pueden compararse por ejemplo con los deseos de un drogadicto de consumir otra vez la droga, mientras que el dolor por la ruptura se asemeja a toda la sintomatología que sufre por la ausencia de ella en su organismo. En la dependencia emocional el síndrome de abstinencia se caracteriza por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verle, hablar con él, tener noticias suyas, los intentos por tener el más mínimo contacto son frecuentes y lo único que se logra es prolongar el dolor, esto persistirá hasta que lo abandone radicalmente o hasta encontrar otra persona.

Estas personas suelen acudir a las consultas en estos momentos, la psicopatología más frecuente es la ansioso-depresiva, existiendo mayor ansiedad en la fase de deterioro (ansiedad de separación) y mayor predominio de la depresión en la ruptura, de hecho el síndrome de abstinencia suele acompañarse de un episodio depresivo mayor, de gravedad entre leve y moderada generalmente, separar los síntomas de ambos suele ser complicado, la frecuente unión entre el síndrome de abstinencia y la depresión se pueden

notar, cuando por arte de magia los síntomas depresivos desaparecen cuando recibe una llamada o buenas noticias del objeto, si la relación se reanuda, se volverá a la etapa de deterioro empezando nuevamente el ciclo. (Pomagualli Chafla & Tierra Guaño, 2016)

Fase de relaciones de transición

Durante el síndrome de abstinencia o después de él, si este no ha sido muy prologado (esto si el objeto ha acabado con toda esperanza), el dependiente comienza a luchar contra su decaimiento, las terribles consecuencias del síndrome de abstinencia y de la soledad, busca a otro candidato pero como no es tan fácil hallar el idóneo con todas las características que desea y tampoco está en condiciones para escoger, buscará a cualquier candidato que esté dispuesto a tener una relación de pareja con él/ella.

Estas al no ser las adecuadas no llenaran el vacío y por lo tanto lo toman como algo pasajero mientras encuentran a alguien a quien entregar su vida; estas relaciones de transición no siguen el mismo patrón que las del dependiente con el objeto, es decir no hay sumisión, ni admiración, ni necesidad excesiva, son frías funcionales y sin pasión. (Pomagualli Chafla & Tierra Guaño 2016).

Recomienzo del ciclo

Si se han dado todas las fases anteriores, aquí es donde se termina el ciclo y comienza otro, cuando el dependiente tras la ruptura, el síndrome de abstinencia y las relaciones de transición, encuentra a otra persona con las características pertinentes para convertirse en el nuevo objeto. Cuando el síndrome de abstinencia ha sido largo posiblemente por esperanzas de retomar la relación y por estar sumido en la depresión, se estará lamentando su situación, pero sobre todo estará pensando con frecuencia en volver con el anterior objeto, el entorno escuchará después de tanto tiempo de la ruptura, conversaciones sobre el objeto e incluso fantasías de regresar con él por parte del dependiente, pero si encuentra la persona adecuada olvidará su anterior relación significativa, para dedicarse completa y ciegamente a la nueva pareja, el entorno se extrañará.

Observando la sucesión de amores obsesivos se puede notar que los dependientes emocionales, en los casos graves, no están verdaderamente enamorados de las personas, sino necesitados de sus objetos, “las personas son circunstanciales mientras reúnan las características necesarias podrán convertirse en objetos de su necesidad” (Román Barrón 2011).

F. Conceptos afines, semejanzas y diferencias

J. Bowlby describe ciertas similitudes que comparten con la dependencia emocional, los conceptos que se definen a continuación son confundidos y empleados de forma incorrecta, incluso entre los propios profesionales que atienden en su consulta a los pacientes. No obstante, son diferentes y hay que saber discriminarlos para poder tratarlos de forma correcta:

- Sociotropía: La dependencia emocional y el intenso temor al rechazo, se dan en el ámbito de las relaciones interpersonales, no exclusivamente en la relación de pareja. Son personas con gran predisposición a padecer trastornos depresivos.
- Bidependencia o doble dependencia: la persona presenta dos dependencias simultáneas. Por ejemplo, a la pareja y a las sustancias tóxicas.
- Codependencia emocional: personas con gran necesidad de agradar. Suelen buscar por pareja, personas con problemas (como adicciones a sustancias, alcohol, ludopatía, etc.) o débiles en algún sentido. Tienen una excesiva necesidad de garantizar el bienestar de su pareja, asumiendo la pesada carga de sus problemas como suyos y tratando de resolverlos. Priorizan tanto el cuidado del otro, que lo antepone a sus propias necesidades. Con lo cual, a lo largo de la relación la falta de equidad produce en el codependiente malestar y resentimiento. El rol que adopta el codependiente es el de cuidador/salvador de su pareja.

- Dependencia instrumental: La dependencia se produce en el ámbito económico o material, no en el de los afectos.
- Trastorno por dependencia: Necesidad excesiva de cuidado y protección en varios contextos. Su necesidad no se circunscribe exclusivamente al ámbito de las relaciones de pareja, pudiendo depender de varias personas significativas. Presentan características comunes con la dependencia emocional tales como: comportamientos de sumisión y subordinación, miedo a la soledad y al abandono, adopción de una posición inferior en las relaciones, y pueden soportar maltrato físico o verbal, con tal de seguir dependiendo de las personas. Pero en su caso, esto se debe a que son personas poco autónomas, que se sienten incapaces de valerse por sí mismas en la vida cotidiana.

Necesitan estar sobreprotegidos y con una ayuda constante de los demás para tomar decisiones y asumir sus responsabilidades. Carecen de iniciativa y son dóciles. La diferencia fundamental radica en lo siguiente:

- En el trastorno por dependencia: se tiene una personalidad dependiente, y falta de funcionalidad de manera independiente.
- En la dependencia emocional: depende de la pareja para cubrir carencias afectivas. salud física y/o mental. Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se sienten incapaces de dejarla, siendo los intentos nulos o fútiles.

D. Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son ideas automáticas e involuntarias del pensamiento, que son gestoras de una reacción de fuerte contenido emocional que genera perturbación (Maldonado, 2013). Por cuanto las distorsiones cognitivas se

encuentran íntimamente ligadas a experiencias tempranas de los sujetos, en donde influyen el núcleo primario de apoyo, la escuela y la sociedad en general.

Las experiencias vividas son almacenadas en la memoria y son recreadas al momento en que una situación actual, provoca la reacción emocional involuntaria desde un pensamiento que se ha tornado automático con el tiempo. Para Benenti (2014) los pensamientos, imágenes, creencias y sentimientos son fundamentales al momento de comprender el funcionamiento normal y trastornado de los humanos. Siendo así, las distorsiones cognitivas se caracterizan por una desviación sistemática del pensamiento al momento de procesar la información obtenida en el exterior. Se han realizado vastos estudios acerca de la forma en cómo se generan las reacciones involuntarias a través del pensamiento y las emociones.

En la década de los 90 por ejemplo, Beck (1995) propuso una serie de patrones de pensamiento distorsionado a fin de explicar la aparición de trastornos en los sujetos como los siguientes:

1. Filtraje o abstracción selectiva: Consiste en seleccionar en forma de "visión de túnel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen. Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables, sin embargo, discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquel hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "No aguanto que ", "Es horrible", "Es insoportable".
2. Pensamiento polarizado: Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios. Por

ejemplo, un chico que recibe un no al invitar a una chica piensa: "Solamente me pasan cosas malas". Otra persona que no encuentra trabajo piensa: "Soy un incompetente e inútil". Palabras claves para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: "Fracasado", "Cobarde", "inútil", etc.

3. Sobre generalización: Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Por ejemplo, una persona que busca trabajo y no lo encuentra y concluye: "Nunca conseguiré un empleo". Otra persona que se siente triste y piensa: "Siempre estaré así". Palabras claves que indican que una persona está sobre generalizando son: "Todo, nadie, nunca, siempre, todos, ninguno".
4. Interpretación del pensamiento: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Por ejemplo, una persona nota como la miran unos extraños y piensa: "Sé que piensan mal de mí".
5. Visión catastrófica: Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo. Por ejemplo, una persona está viendo la estadística de accidente de tráfico por la televisión y se le pasa por la cabeza: "Y si me ocurriera a mí".
6. Personalización: Consiste en el habito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él.

7. Falacia de control: consiste en como la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. o bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. ejemplos: "si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien"
8. Falacia de justicia: Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Una persona suspende un examen y sin evidencia piensa: "Es injusto que me hayan suspendido".
9. Razonamiento emocional: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.
10. Falacia de cambio: Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos
11. Etiquetas globales: Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo "Ser". Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible.
12. Culpabilidad: Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en

cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Por ejemplo, una madre cada vez que sus hijos alborotaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor. Otra persona que estaba engordando culpaba a su cónyuge por ponerle alimentos demasiado grasos.

13. Deberías: Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Algunos psicólogos han considerado que esta distorsión está en la base de la mayoría de los trastornos emocionales.
14. Tener razón: Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan.
15. Falacia de recompensa divina: Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas y diera voces. Ella se decía: "Si aguanto el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él". Sin embargo, iba acumulando gran ira y respondía de manera indirecta a su malestar cuando su pareja le solicitaba relación sexual y ella se oponía por "estar cansada y con dolor de cabeza". En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: "El día de mañana tendré mi recompensa", "las cosas mejoraran en un futuro".

V. METODOLOGIA Y MATERIALES

Ubicación

Esta investigación se llevó a cabo en la ciudad de Bilwi-Puerto cabezas, Nic. Dentro de la Universidad URACCAN-Kamla

Tipo de estudio y nivel de profundidad

La investigación tiene enfoque cuantitativo, ya que usa la recopilación de datos para probar hipótesis, con base en la mediación numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Sampieri H, 2010).

Es descriptivo de corte transversal, ya que para Gerstman recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (2013).

Universo:

La carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de URACCAN Bilwi, Puerto Cabezas, en el año 2019 estaba conformada por 156 estudiantes.

Marco de Muestra:

La investigación se llevó a cabo en la universidad URACCAN del recinto Bilwi, ubicada en la comunidad de Kamla perteneciente del Municipio de Puerto Cabezas. En los espacios de aulas disponibles de dicha universidad

Muestra

Estudiantes entre las edades de 18 a más, de ambos sexos (hombres y mujeres), quienes serán seleccionados por muestreo aleatorio simple, siendo una muestra probabilística. El total de estudiantes a quienes se aplicará el cuestionario de dependencia emocional es de 116. Lo cual se obtuvo mediante la siguiente fórmula:

Ecuación Estadística para Proporciones poblacionales

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

- n= Tamaño de la muestra
- Z= Nivel de confianza deseado
- p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)
- q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)
- e= Nivel de error dispuesto a cometer
- N= Tamaño de la población

Unidad de análisis:

Se trabajó con estudiantes de la carrera de Psicología en contextos multiculturales de la Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense

Unidad de Observación:

Estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad URACCAN que mantienen una relación amorosa

Operacionalización de las variables:

Variables	Subvariables	Definición	Indicadores	Fuentes	Técnica
Caracterizar socio-culturalmente a las y los estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de la URACCAN recinto Bilwi	Características sociodemográficas	Es el conjunto de características biológicas socio-económicas culturales que están presente en la población sujeta, a estudio tomando aquellas que puedan ser medidas	Sexo Religión Grupos de edad Estrato económico Estado civil Presencia de pareja Etnia	Estudiantes de la carrera de psicología	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño
	Características culturales	La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los	-Creencias -Tradiciones		

		rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social			
Identificar la dependencia emocional en el estudiantado universitario de la universidad URACCAN entre las edades de 18 a más		La Dependencia Emocional es el "estado psicológico de necesidad patológica del otro" de tipo amoroso, familiar o amistoso que una persona siente hacia otra persona aunque, generalmente se da en el contexto de una relación de pareja	-Sin dependencia Emocional -Con dependencia emocional	Estudiantes de la carrera de psicología	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño
Describir las distorsiones cognitivas prevalentes en los casos diagnosticados de las y los estudiantes universitarios de la universidad URACCAN entre las edades de 18 a más		Son aquellas maneras erróneas de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurren en nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas	-Abstracción selectiva -Pensamiento polarizado -Sobre generalización -interpretación de pensamientos -Visión catastrófica -personalización -Falacia de control	Estudiantes de la carrera de psicología	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño

			-falacia de justicia -Falacia del cambio - razonamiento emocional -etiquetas globales - Culpabilidad -Deberias -Tener razón -Falacia de recompensa divina		
Definir qué factores implicados en la dependencia emocional se presentan mayormente en el estudiantado universitario de la universidad URACCAN-Bilwi en la edad de 18 a más.		Son aquellos elementos, circunstancia, influencia que contribuye e influyen en la Dependencia Emocional	- Ansiedad por separación - Expresión afectiva de la pareja - Modificación de planes - Miedo a la soledad - Expresión limite Búsqueda de atención	Estudiantes de la carrera de psicología	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño

Criterios de selección e inclusión:

- ✓ Ser estudiante de la carrera de psicología en contextos multiculturales universidad URACCAN-Bilwi.
- ✓ Deseo de participar en el estudio

- ✓ Tener las edades entre 18 a mas

Criterios de exclusión:

- ✓ No ser estudiante de la URACCAN recinto Bilwi
- ✓ No estar entre las edades de 18 a mas
- ✓ No desear participar

Fuentes y obtención de información

Primarias: Se atrajo directamente de los participantes mediante el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño. La obtención de información de la cantidad de estudiantes, fue obtenido de la oficina de registro de la universidad URACCAN.

Secundaria: Se hizo revisión de documentación relacionada a la temática a investigar.

Técnicas e instrumentos

La técnica a utilizar es la de aplicación de una prueba estandarizada de manera grupal, se solicitará autorización para la aplicación de Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) en las aulas de clases a los diferentes grupos de estudiantes, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

En cuanto al instrumento se ha elegido el Cuestionario de Dependencia Emocional de María Antonia Lemos y Nora Londoño.

El cuestionario fue construido por 23 ítems, auto aplicado, cada ítem valorado en una escala Likert de seis puntos que va desde uno (Completamente falso de mi) hasta seis (Me describe perfectamente)

Se construyó sobre la base teórica del Modelo de Terapia Cognitiva de Beck, tomando en cuenta el constructor de perfil cognitivo como un perfil distintivo que le es propio y específico a personas con Dependencia Emocional, en el que se consideran características psicológicas en función de las concepciones que la persona tiene de sí

mismo y de los otros, la identificación de los estímulos que le son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales.

El Instrumento de Dependencia Emocional por Lemos y Londoño está compuesto por las siguientes 6 factores:

- ✓ Ansiedad de separación: evalúa las expresiones de miedo que siente una persona ante la posibilidad de disolverse la relación (compuesto por siete ítems);
- ✓ Expresión afectiva de la pareja: evalúa la necesidad de recibir frecuentes expresiones de afecto, que reafirman el amor que siente, calmando la sensación de inseguridad (compuesto por cuatro ítems);
- ✓ Modificación de planes: mide cambio de actividades, planes y comportamientos, que buscan satisfacer a la pareja o la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con él/ella. En el largo plazo, genera aislamiento de las amistades u otras actividades (compuesto por cuatro ítems);
- ✓ Miedo a la soledad: evalúa temor por permanecer en soledad, por no tener una pareja, no sentirse amado; situación que la persona evita, acercándose más a su pareja y convirtiéndolo/a en una fuente de seguridad y equilibrio (integrado por tres ítems);
- ✓ Expresión límite: mide acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación termine, porque si aquello sucede, tendrá que enfrentarse a la soledad y sentirá que su vida no tiene sentido (compuesto por tres ítems);
- ✓ Búsqueda de atención: mide esfuerzos activos para obtener la atención de la pareja y asegurar su permanencia en la relación tratando de ser el centro en su vida (está integrado por dos ítems).

Validez de datos:

Procesamiento y análisis de dato e información

Para la recopilación de los datos se solicitó autorización de la Secretaria Académica para la aplicación de Cuestionario de Dependencia Emocional los grupos de Psicología en Contextos Multiculturales dentro de sus aulas.

Posteriormente se solicitó personalmente la colaboración de cada estudiante que cumpla con los criterios de inclusión, haciendo constar su participación voluntaria mediante firma de consentimiento informado.

Una vez aplicado los instrumentos se procesó los datos mediante el paquete estadístico Statistical Packag for the Social Sciences (SPSS) versión 24.

La información recabada fue analizada como estadístico descriptivo. Los cuáles fueron presentados mediante tablas y gráficos.

Consideraciones éticas

- ✓ Cada participante fue informado de los objetivos, métodos, beneficios.
- ✓ Se explicó a los estudiantes que podían tomar la decisión en no participar en el estudio.
- ✓ Se mantuvo el respeto a los diferentes participantes en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del investigador.
- ✓ Se respetó el derecho de los participantes de tal manera se protegió su identidad en la investigación.
- ✓ Por otra parte, se realizó aun consentimiento por escritos por parte de los estudiantes.
- ✓ Los investigadores, autores, auspiciadores, directores y editores todos tienen obligaciones éticas con respecto a la publicación y difusión de los resultados de su investigación. Los investigadores tienen el deber de tener a la disposición del público los resultados de su investigación en seres humanos y son responsables de la integridad y exactitud de sus informes. Todas las partes deben aceptar las normas éticas de entrega de información. Se deben publicar tanto los resultados negativos e inconclusos

como los positivos o de lo contrario deben estar a la disposición del público. En la publicación se debe citar la fuente de financiamiento, afiliaciones institucionales y conflictos de intereses. Los informes sobre investigaciones que no se ciñan a los principios descritos en esta Declaración no deben ser aceptados para su publicación.

- ✓ El participante puede retirarse del estudio en el momento que desee.

Control de sesgo

Posibles sesgos	Control de sesgo
Sesgos debido al participación por ocupación laboral	Se concordó con los estudiantes del día y la hora en que se pueda aplicar la cuestionario
Obtención de información incompleta	Se aplicó de manera individual la cual se estará observando si el llenado de la información antes de entregarlo.
Problemas por medio de medio ambiente	Se estableció una posible segunda fecha en caso que haya lluvias u otros factores del medio ambiente
Estado de ánimo de la participación	se realizó una técnica de relajación .
Interpretación errónea de los resultados	Se interpretó tres veces la información obtenida para evitar una mala interpretación.

DELIMITACIÓN Y LIMITACIÓN DE LOS ESTUDIOS

Delimitación	Limitación
Estableció un espacio libre de ruidos con condiciones suficientes sin que afecte el clima.	Las y los estudiantes no tuvieran una concentración en el momento de responder la entrevista ya sea por el clima, los ruidos, o espacio.
Nos asegurarnos que las preguntas sean de acuerdo al nivel académico, explicar	Las preguntas y los test no sean respondidas de manera completa

correctamente las preguntas de las entrevistas y test.	
Las preguntas fueron respondidas por el entrevistado o entrevistada	La caligrafía de la o el entrevistado no sea leíble.
Nos Adecuamos al horario en la que las y los estudiantes pudieran participar.	Las y los estudiantes no quisieran participar por factor tiempo.

VI. RESULTADO Y DISCUSIÓN

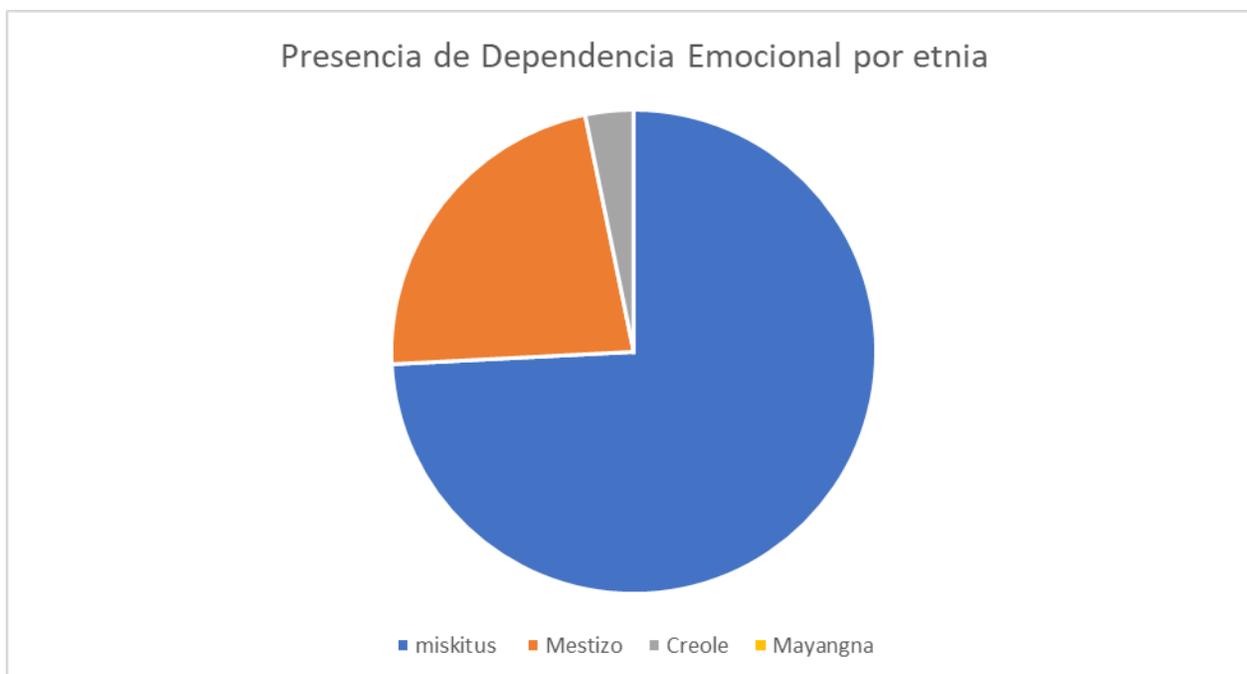
Caracterización sociocultural en estudiantes de la carrera de Psicología En Contextos Multiculturales

La RACCN es denominada como una de las regiones multiculturales debido a la diversidad cultural, costumbres y tradiciones que posee cada etnia de sus habitantes. La Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense siendo promotores a la interculturalidad se ha tomado en cuenta las características socioculturales de los estudiantes de la carrera de Psicología En Contextos Multiculturales.

De lo siguiente la cantidad de muestra de la etnia miskitu fue de 89 personas, mientras la etnia mestiza representaba la cantidad de 21 personas, la etnia creole fue representada por 5 personas, y 1 individuo perteneciente a la etnia mayangna.

Continuamente 47 personas pertenecían a la religión Morava de ellos 40 mujeres y 7 hombres, cabe mencionar que la religión católica tenía un total de 28 personas entre ellos 24 mujeres y 4 varones, seguidamente 25 corresponden a la religión evangélica, 23 mujeres y 2 varones son parte de dicha religión, 9 personas de la población eran de religión adventista entre ellos 7 mujeres y un varón. Cuatro mujeres y un varón no pertenecían a ninguna religión, en cambio una mujer representaba a la religión Morava renovada al igual que un varón representaba la religión anglicana.

De lo siguiente 116 personas pertenecían del grupo etario de adulto joven entre ellos 99 eran mujeres y 17 hombres, en cambio había una mujer del grupo etario adulto mayor. Al igual cabe destacar que 27 personas tienen un estrato social bajo, 85 personas de estrato social medio y 4 personas de estrato social alto.



El 19.8% de las personas de la etnia miskitu cumplieron con los criterios de Dependencia emocional esto quiere decir que el 56.8% de los y las estudiantes de la etnia miskitu no presentan Dependencia emocional; mientras que la etnia mestiza tiene el porcentaje de 12.06% de la muestra reflejando que el 6.03% de los estudiantes tienen dependencia emocional, de lo contrario, el 6.03% no mantienen dependencia emocional; mientras del 4.3% de la muestra creole, se obtuvo el 0.86% de la etnia creole tiene dependencia emocional, mientras el 3.44% de la población creole no tiene dependencia emocional; en cabe recalcar que el 1.72 por ciento de la muestra mayagna no mostro tener presencia de dependencia emocional.

Por lo tanto, la etnia que prevalece con Dependencia Emocional es la etnia Miskitu, su población es de 76.7% de ello 19.8% presentan Dependencia Emocional, continuamente esta la etnia mestiza, del 18.1% el 6.3 tienen dependencia emocional, es decir uno de cada tres personas de la etnia mestiza puede tener dependencia emocional, seguido tenemos la etnia creole en su total de personas es de un 4.3% pero de ahí el 0.8 tienen dependencia emocional en cambio la etnia mayagna no presencio dependencia emocional.

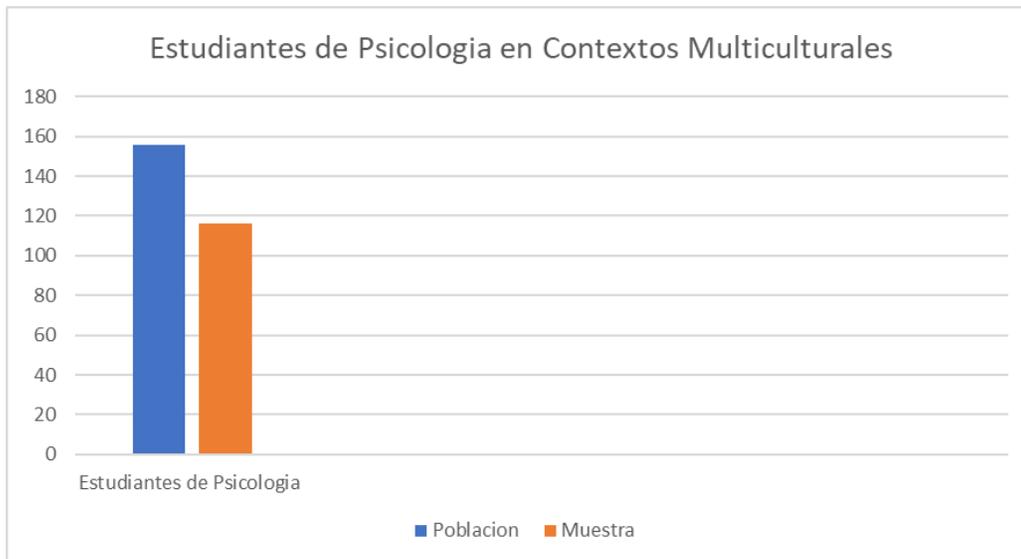
De lo siguiente, Marley A. afirma que

El pueblo Indígena Miskitu ha sido influenciado con estas construcciones desiguales, con un fuerte nivel de machismo que ha conllevado como consecuencia el ejercicio de distintas formas de violencia. Importante mencionar que el énfasis que tiene el estudio en mujeres indígenas Miskitus se da por lo que la población mayoritaria donde se desarrolló es perteneciente a la identidad étnica Miskitu. (2019, pag 23)

No obstante misma autora hace referencia a la dependencia expresando que las mujeres de esta etnia tienen mayor carencia de autonomía sobre sus decisiones, con una percepción del amor totalmente contraria a la realidad, con una dependencia casi total en el ámbito sentimental e incluso muchas veces y casi en su mayoría con una dependencia económica y patrimonial, donde precisamente se originan muchas de las difíciles experiencias que pueden vivenciar con respecto a las relaciones de pareja o “relaciones amorosas”, por lo que es más fácil que el hombre se desvincula mucho más rápido de la relación con la mujer. (201, Pag 27)

Si bien, la Etnia miskita es una etnia mayor prevalente a una dependencia emocional debido a la construcción desigual entre el hombre y la mujer, la convierte en una etnia vulnerable, pues bien, las mujeres tienen poca autonomía sobre ella y sus decisiones, involucrado otras dependencias tanto económicas como patrimonial

Identificación de Dependencia Emocional en estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales



Tras aplicar el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño a estudiantes de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de la universidad URACCAN recinto Bilwi, el cual fue un grupo conformado por mujeres y hombres, y se encontraban en el rango de edad de 18 años a más; se pudieron obtener los siguientes datos: el 27.3% de la muestra de estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales presentaron Dependencia Emocional, esto corresponde a 32 estudiantes; en cuanto a la distribución por sexo, cabe destacar que la mayor prevalencia de Dependencia Emocional se dio en las mujeres, ya que representan el 20.6% de los casos (24 mujeres), triplicando así el número de casos positivos en hombres, quienes conformaron apenas el 6.8 % de los casos positivos (8 hombres).

La carrera de Psicología En Contextos Multiculturales de la universidad URACCAN-Recinto Kamla, está conformada por 156 estudiantes, dato que fue recopilado de las oficinas de registro de la universidad URACCAN, lo cual el instrumento de Lemos y Londoño fue aplicado a un total de 116 estudiantes de dicha carrera esto representa el 74.3 de la población.

Contrastando los datos anteriores con los encontrados por Lemos, Jaller, Gonzales y Díaz, en su investigación sobre Dependencia Emocional en estudiantes universitarios en Medellín-Colombia, donde expresaron que no habían encontrado diferencias significativas entre los niveles de dependencia emocional y el género, justificándolo en el hecho de que actualmente la mujer está ejerciendo un rol más activo dentro de la sociedad (2010, pag 399); es posible inferir que los niveles de Dependencia Emocional en mujeres en la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales es mayor debido a que no han adoptado un rol empoderante e independiente como sujetos activos de la sociedad en todas sus facetas.

Castello hace hincapié en que la dependencia emocional es más prevalente en mujeres que en varones, señalando que en los varones la dependencia emocional se da de una forma camuflada, constituyendo una forma atípica de dependencia emocional basada en la dominación hacia la pareja y en un desprecio o negación de los sentimientos hacia ella. (2005, pag 1)

La Dependencia Emocional en otros lugares puede ser expresada de otras maneras, si bien sabemos, en un país desarrollado la mujer juega un papel con más empoderamiento a sus derechos y deberes, con más condiciones de trabajo, siendo estas dueñas y empresarias de sus propios negocios, sin necesidad a depender económicamente de un hombre para poder tener un hogar o un ingreso económico, todo esto implica a que su estilo de crianza es más derivada a la preparación profesional es decir, la mujer primero busca su estabilidad económica por sus intereses a un buen vivir, para poder lograr tener una familia , haciendo a un lado la estabilidad emocional

De acuerdo a todo lo anterior , haciendo especial énfasis en lo aportado por la MSc. Anny Marley, concluimos que en la RACCN aun vivimos con un modelo de crianza fuerte patriarcal y machista, donde el hombre es preparado profesionalmente para ser el líder del hogar, proveer y dar estabilidad económica a su pareja e hijos, mientras la

mujeres se encargan de los oficios del hogar y de los hijos, o bien también trabajaban de casa sin embargo siempre es la encargada de las gestiones del hogar.

Se han visto casos, en que la mujer tiende a tener este modelo de vida como algo natural, o que deba ser de crianza, es decir la mujer está hecha para obedecer lo que el hombre o pareja decide, esto no solo se ve en parejas, comúnmente, también se da seguido en las familias, hermanos e hijos, los roles que algunos padres le inculcan a sus hijos son fundamentales para su desarrollo como hombre y pareja, ya que ellos crecen con la perspectiva de que el hombre es el que tiene la autoridad en el hogar, es el que tiene que decidir cómo serán gastados los ingresos económicos, de qué manera la mujer tiene que hacer inversión en ellos, etc. Porque ellos crecen con ese ejemplo desde que para ellos hacer un oficio como cocinar y lavar ropa es solo para las mujeres y ese rol se lo inculcan las madres desde pequeños, al no tener una igualdad de oficios dentro del hogar el hombre crece con esa superioridad que tiene hacia la mujer.

Por el estilo de crianza, por como la sociedad ha puesto a la mujer, por ser la que debe obedecer al hombre, la que debe estar al margen de las reglas y decisiones que se toman en el hogar.

Nuestra sociedad tiene un conjunto de ideas sobre cómo se espera que los hombres y las mujeres se visten, se comportan y se presentan, estos prácticamente son los que definen como se espera que un hombre y una mujer actúan dentro de un hogar, una familia, se espera que las niñas se vistan de forma femenina, que sean educadas, responsables en los quehaceres del hogar; complacientes y sobre todo maternales con los hijos, también esto tiene que ver por los grupos étnicos y la cultura que estos tienen explicativos diferentes en cuanto a los roles de cada uno, de igual manera hoy en día se lucha para que la igualdad de roles sea algo justa, antes una niña no podía ser vestida de azul ya que es un color que la sociedad ha asociado como únicamente para los varones y el rosa para las niñas, un estereotipo o un criterio aceptado por una

persona o por un grupo, si bien es una simplificación exclusiva los cuales pueden ocasionar un trato desigual e injusto.

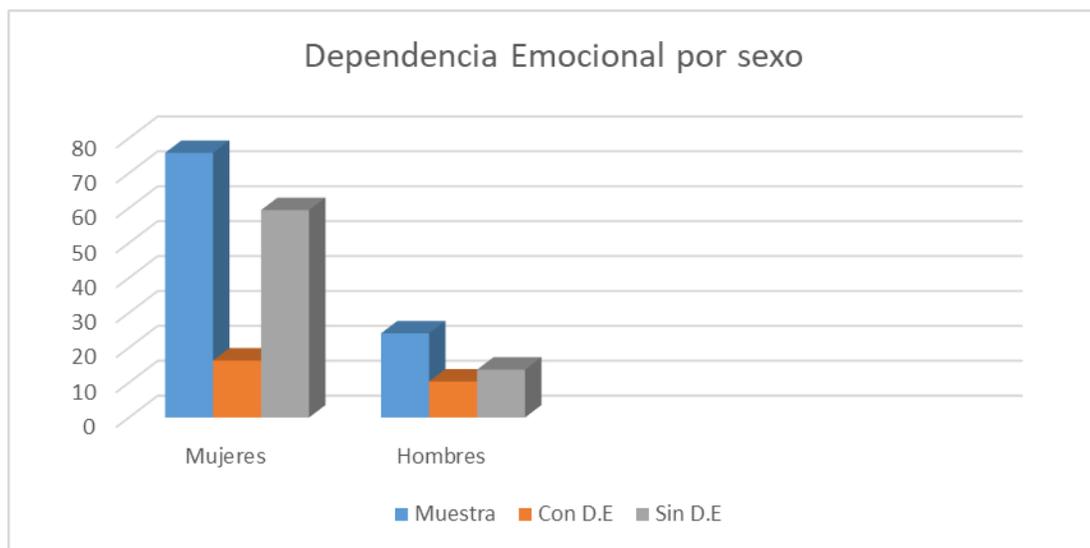
Alonso Arbiol, define que la varianza de la dependencia emocional está parcialmente explicada por los roles de los géneros (Citada en Dependencia emocional en mujeres: una revisión de la literatura empírica. 2018, pag 50)

Los roles de género abonan a la dependencia emocional en el estilo de crianza que se implementa hacia el hombre y la mujer desde la infancia, incrementándole rasgos de personalidad, comportamiento doméstico y ocupacionales, aspecto físico, hiperfeminidad, y hipermasculinidad, dentro del papel que se le impone a la mujer se identifica ser sumisa, frágil, sentimental, emotiva, dependiente al hombre, quien a su vez se le enseña que una mujer se vuelve segura y completa con la compañía del hombre. Ahora bien, el hombre es criado desde su niñez como alguien fuerte, valiente, protector, autoritario, posesivo, responsable, proveedor, que su deber es completar a la mujer.

Cabe destacar que las personas hiperfemeninas tienen más probabilidad de soportar el abuso físico y emocional por sus parejas, en cambio los hipermasculinos tienen más probabilidades de ser más física y emocionalmente violentos con su pareja.

En apoyo a las anteriores citas, la dependencia emocional es la presente en ambos sexo, de ello los roles de género dan una suma importancia tanto en la mujer como en el hombre dependiente emocional, en ellos influyen mucho el estilo de crianza patriarcal pues bien esta enseña al niño a renegarse y guardar sus sentimientos, mostrándose ante la sociedad como el más fuerte por formar parte del género masculino, contribuyendo a su pareja dominación y desprecio, sin olvidar que el estilo de crianza de la mujer está regida como la más sumisa, débil, expresiva y sentimental, por ello sería más fácil determinar la dependencia emocional a una mujer.

La Dependencia Emocional podría ser asemejado al Trastorno de la Personalidad Dependiente, pues este trastorno es un patrón de comportamientos de sumisión y adhesión en relacionado con una necesidad excesiva de ser cuidado, esta también conlleva al comportamiento de apego y temores de separación, pues cabe destacar que la Dependencia Emocional es un estado emocional con necesidades Patologicas, ambas suelen tener mismas carecteriscas, ambos llegan dificultades para hacer las cosas independientes, tienen confianza en si mismo. La diferencia que existe en la Dependencia Emocional y el trastorno de la personalidad dependientes es que la Dependencia Emocional puede ser desarrollada durante la adolescencia en cambio el trastorno de personalidad dependiente se da durante la edad adulta, el dependiente emocional podría ser dominante o bien dominado, en cambio lo otro, necesita ser dominado y que lo cuiden excesivamente, su comportamiento puede ser sumiso y de apego exagerado.



No obstante, es importante mencionar que existe una mayor prevalencia del sexo de la mujer con el 20.68% mientras el 64.65% no mostraron dependencia emocional. De lo contrario en los hombres el 6.89% son dependientes emocionales en cambio el 7.75% no tienen dependencia emocional

Distorsiones cognitivas prevalentes en los casos con Dependencia Emocional



Por otra parte, es importante resaltar que en las y los estudiantes con casos de dependencia mostraron tener prevalencia a la distorsión cognitiva de falacia de cambio con el 8.3% prevalente en los estudiantes, seguidamente se encuentra el deberías quien mostro tener el 8% de prevalencia, personalización con 7.04%, falacia de control 6.4%, razonamiento emocional conto con 6.08%, pensamiento polarizado en 5.7%, sobregeneralizacion con un 5.1% al igual que falacia de justicia, en cambio la interpretación de pensamiento es de 4.8%, falacia de recompensa en 3.8%, continua a ellos esta visión catastrófica, de ellos 3.2%.

La distorsion cognitiva falacia de cambio ha sido la mayor prevalente en personas Dependientes emocional, su porcentaje es de 8.3% equivalentes a 26 personas, misma cantidad fue obtenida de las 32 personas identificadas con Dependencia Emocional.

El término distorsión cognitiva fue desarrollado por Aaron Beck en 1963, dentro del marco de su "Teoría para la depresión", en el cual quería hacer referencia a los errores que cometen las personas deprimidas, estos son procesos cognitivos transformacionales a través de los que los sujetos seleccionan la información que finalmente será atendida para su pronta recuperación, dentro de sus 17 distorsiones cognitivas esta la falacia de cambio.

En consideración de Beck,

Las personas con la distorsión cognitiva conocida como falacia de cambio creen que los otros han de cambiar primero su conducta, ya que creen que su felicidad depende solo de otros, en la mayoría de los casos su pareja (Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. 2007, pag 59)

Supone que la felicidad de uno depende exclusivamente de los actos o conductas de los demás, en este punto la persona exige cierta condición de cambio de parte de la otra persona de manera que tome iniciativa para tener un cambio de conducta, espera que sea la otra persona que asuma toda responsabilidad en ser el principal en mejorar alguna circunstancia, es decir, ponen reglas que deben ser cumplidas por su pareja sin importar en el contexto que se encuentra la otra persona.

Suelen suceder varios casos en donde el hombre toma autoridad sobre la mujer, empezando por la forma en que se viste si la mujer lleva alguna prenda que al hombre no le parezca, este toma el derecho de exigirle, por ejemplo, que se quite cierta ropa, o se ponga otra, a partir de pequeños detalles se desarrolla, de tal manera que se desencadenan con el tiempo expresiones mas intensas como insultos o violencia, las cuales cada vez se extienden a otros niveles o a la vida en general entre la pareja.

Creando conflictos entre pareja los cuales hacen que la mujer sea mas dependiente del hombre, ambas distorsiones son claras y vienen de la mano ya que de tal manera las dos juegan un solo poder de dominio que presenta el hombre sobre la mujer, en la

mayoría de los casos, y el cual es un patrón establecido desde hace muchos años atrás.

En relación con la personas con Dependencia Emocional, esta distorsión cognitiva muestra una gran características en personas dependientes emocional, pues bien, ellos creen que su única felicidad consta de los actos de los demás, en este caso de sus parejas, así mismo ellos consideran que sus parejas deben cambiar para poder sentirse más satisfechos hacia su felicidad, pues bien sus esperanzas de felicidad parecen depender de ellos, no obstante de esto mismo llegan a creer que su relación sentimental puede mejorar si su pareja llega a cambiar, exigiendo cierta condicionalidad como también olvidando su responsabilidad. Y bien, una persona dependiente emocional y con falacia de cambio podría crear reglas dentro de su relación sentimental con tal de satisfacerse.

La distorsión cognitiva “Deberías” tiene un porcentaje de 8% de prevalencia en personas con dependencia emocional, la cual representa la cantidad de 25 personas dependientes emocionalmente y prevalentes a distorsión cognitiva “deberías”.

Para McKay la distorsión cognitiva deberías, se caracterizan por el desarrollo de normas rígidas y autoexigentes sobre cómo deberían ser las cosas (1988, pag 7)

En cambio Beck establece que,

El deberías consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema. (1995, pag 59)

Ahora si enfatizamos en la segunda distorsión cognitiva prevalente, deberías, esta está regida como el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes de como tienen que suceder las cosas, en dado caso de que estas no se cumplan podrían conllevar a una alteración emocional extrema. En relaciones de pareja o noviazgo, el “deberías” puede

manifestarse ante reglas y supuestos de cómo debería ser la relación sentimental, al igual de como ellos deben de actuar ante una relación de pareja.

De acuerdo con Castello,

Se enfatiza que las personas con dependencia emocional tienen características específicas en el área de relaciones interpersonales se establecen reglas para la exclusividad o para el control de la pareja, exigente a la atención constante y a la fantasía de tener control de la vida del otro y de sus relaciones. (2005, pag 10)

Lemos y Londoño, afirmaron que,

Las personas dependientes emocionalmente basan sus necesidades afectivas con los “deberías” de estándares ideales de amor romántico, en donde los conlleva a exigir de su pareja atención constante, la cual generalmente este no logra ser satisfecha completamente, en ocasiones esto genera constante fracaso, así como la aceptación de múltiples comportamientos de control por parte del dependiente, para tratar de contrarrestar la sensación del vacío constante. (2007, pag 66)

Relativamente la distorsión cognitiva deberías en personas con Dependencia Emocional establecen estándares de como debe ser su relación sentimental, estas están formadas de reglas y control hacia la pareja desde un carácter exigente y dominio hacia la pareja para poder acaparar constantemente la atención y mantener control de la vida de su pareja en todos los ámbitos. La persona dependiente emocional al crear este control de su pareja considera llenar el vacío emocional y crea una satisfacción hacia su felicidad.

Sin embargo el dependiente emocional con el “deberías” también se estable ideas y reglas exigentes para si mismo de como debe ser su relación sentimental, pero,

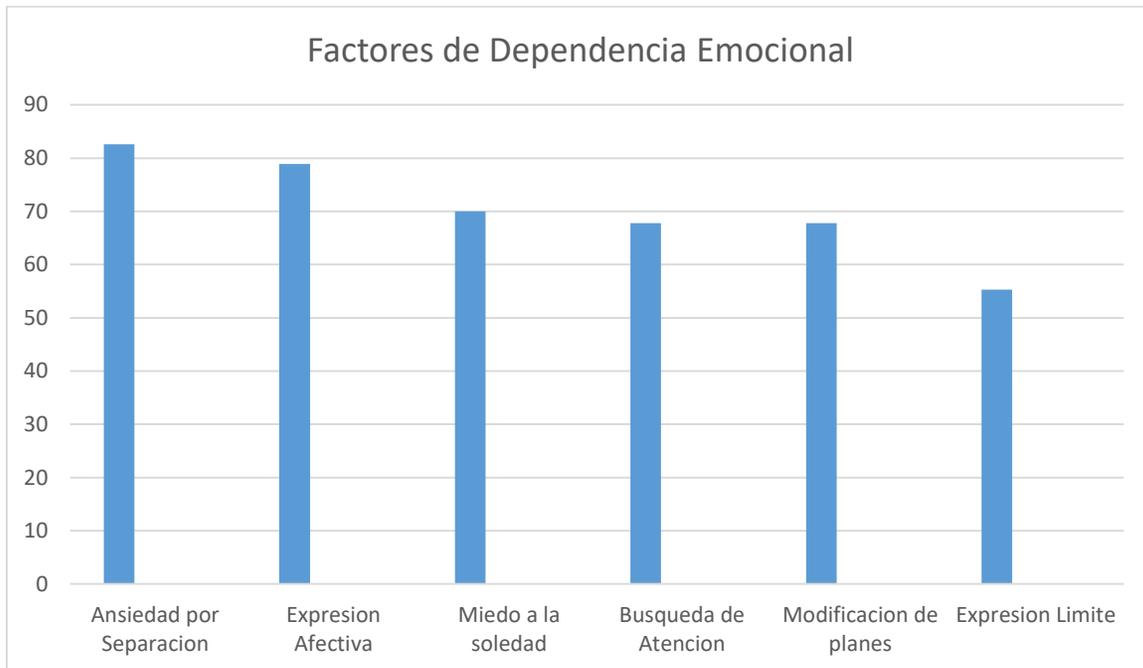
cuando estas reglas o normas no suelen ser cumplidas en acorde, el dependiente emocional llega a tener irritaciones, lo consideran insoportables tanto hasta llegar a tener alteraciones emocionales extremos y crear un vacío emocional en el o ella.

No obstante, estas distorsiones deberían crear estándares o ideas de cómo también debería actuar su pareja con las redes sociales, la persona con Dependencia Emocional se siente más seguro o segura cuando su pareja sentimental hace publicaciones de su relación sentimental y sus fotos ya sean individual o colectivo, pues esta acción es considerada como una demostración de amor.

Otros de los estándares establecidos deberían en las personas dependientes están los “regalos y fiestas sorpresas” consideran que sus parejas deberían crearles como acto de amor, así como también creen que sus parejas “deberían de celarlos” pues para ellos consideran normal o apropiados dentro de una relación amorosa, esto al no ser manifestado o demostrado llegan a creer que sus parejas no los quiere o simplemente no les importa.

Ambas distorsiones prevalentes vienen tomada de la mano, la cual conjugan un papel de dominio hacia su pareja sentimental de diferentes maneras, el dependiente emocional posee la distorsión cognitiva “Falacia de cambio” de que su pareja debe tener un cambio conductual para el o ella poder satisfacer sus necesidades esta en apoyo a la distorsión cognitiva “deberías” crean reglas exigentes de cómo debe funcionar el proceso amoroso sentimental de ambos, así mismo controlando el entorno social y personal de su pareja para poder acaparar toda la atención hacia él o ella, buscando satisfacción emocional, esto mismo podría interpretarse como la presencia de inseguridad y desconfianza.

Factores implicados en la Dependencia Emocional mayormente presente en el estudiantado



En su totalidad los factores implicados en los estudiantes con dependencia emocional fueron los siguientes, ansiedad con separación con un 8.3% de presencia es decir 26 personas con presencia al factor ansiedad por separacion, seguidamente expresión afectiva tiene un 8%, pertenecientes a 25 personas; el factor miedo a la soledad es presenciado a un 7.04% de 22 personas, búsqueda de atención y modificación de planes mostraron tener un mismo porcentaje de 6.72% de presencia es decir 21 personas, en cambio el factor expresión límite con un total de 5.4% esto perteneciendo a 17 personas. cabe destacar que el factor mayormente implicados en el estudiantado son los factores ansiedad por separación y expresión afectiva.

American Phsychiatric Association denomina la ansiedad por separación como una expresión emocional del miedo que se produce ante la posible disolución de la relación. Tomado de Construcción y validación de instrumento CDE (2006, pag 136)

Para Castello, la ansiedad por separación genera y refuerza las pautas interpersonales de dependencia, la persona se aferra demasiado a su pareja, le asigna significados y lo sobrevalora, lo percibe como necesario para vivir feliz y en calma, y como la opción directa para no sentir la angustia que le genera la soledad. Así mismo comento que la ansiedad por separación puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, separaciones rutinarias que pueden generar desconfianza del regreso de su pareja y que lleva a la activación de pensamientos automáticos de relacionados con la pérdida y la soledad (2005, pag 17)

En integración del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-V), el trastorno de ansiedad es denominada como aquellas que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. Cabe destacar que los trastornos de ansiedad se diferencian entre sí según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas, y según la cognición asociada, en ella también se integra el Trastorno de Ansiedad por Separación. (2013, pag 189)

En el DSM-V, refiere que la persona con trastornos de ansiedad por separación se encuentra asustada o ansiosa ante la separación de aquellas personas por las que siente apego en un grado que es inapropiado para el desarrollo. Existe miedo o ansiedad persistente sobre los posibles daños que puedan sufrir las personas por las que siente apego y sobre las situaciones que puedan llevar a la pérdida o separación de las personas a quienes el sujeto está vinculado y rechazo a separarse de estas personas de mayor apego, así como pesadillas y síntomas físicos de angustia. A pesar de que estos síntomas a menudo se desarrollan en la infancia, pueden expresarse también en la edad adulta. (2013, pag 190)

La ansiedad por separación es uno de los factores mayormente implicados en personas con Dependencia Emocional, que no solo se rige de ansiedad si no, también del miedo al desapego con las persona que mayormente tienen un vinculo afectivo de

carácter fuerte, en este caso su pareja sentimental. Cabe destacar que la persona con este factor y con Dependencia Emocional llegan a sobre valorar y aumentar la dependencia hacia el otro, haciéndose creer que su felicidad y paz dependen de el o ella. En el momento de una separación, ellos llegan a tener un distanciamiento a sus actividades cotidianas durante el proceso de separación, creando pensamientos de soledad y pérdidas de una posible disolución de la relación.

De otro modo, la aparición de este factor pudo haber estado relacionado a una separación vivida durante su infancia o bien en su adolescencia con personas que mostraban un papel importante en sus vidas y a su vez ellos tenían apego que formaba parte del crecimiento y desarrollo, siendo interrumpida ante el cambio de las funciones en la etapa de la niñez, en este caso el desarrollo afectivo.

Méndez (2012) describe una dependencia emocional pasiva que engloba dos factores principales ansiedad por separación y expresiones límite,

La Ansiedad por separación engloba las expresiones de miedo, preocupación, ansiedad o angustia excesivas que se producen ante la posibilidad de disolver la relación, debido a distanciamientos temporales que activan pensamientos de abandono y de soledad, y la Expresión límite describe expresiones o conductas que anteceden o que son impulsos de autoagresión, que son vistas como estrategias de aferramiento para evitar la pérdida.

Por otro lado, el factor expresión afectiva es aquella que está denominada por Lemos y Londoño como aquella necesidad de tener constantes expresiones afectivas por su pareja

En apoyo, Daniel Molina en su investigación Baja autoestima y Dependencia emocional afirma que,

La baja autoestima y la dependencia emocional crean personas que ansían relaciones donde se sientan protegidas, y queridas. No les importa la calidad de sus relaciones, sino sentirse aceptadas dentro de ellas. Por ese motivo, establecen vínculos afectivos muy intensos e inestables. Son personas que harán todo lo que sea necesario para sentirse queridas. (2020, pag 03)

Esto, aportando a la que la expresión afectiva puede estar enlasada por una autoestima baja e inseguridad, la cual puede ser motivo de la demanda excesiva de expresiones que una persona dependiente pide hacia su pareja, para así sentirse amado o satisfecho.

A si mismo Molina afirma que

El problema real de depender emocionalmente de los demás, es que si no se recibe la atención o el cariño que busca la persona dependiente, aparecen dudas irracionales acerca de la propia valía, y el aprecio que los demás nos tienen. Ello repercutirá en la autoestima y en el bienestar emocional de quien lo sufra. (2020, pag 03)

Lynch, Robins y Morse, comentan que la desconfianza por el amor de la pareja y la necesidad de un amor incondicional llevan a que el dependiente emocional demande de su pareja expresiones constantes de afecto, que le aseguren que es amado. Tomado de Construcción y validación de instrumento CDE (2006, pag 136-137)

El dependiente emocional mantiene tanta desconfianza hacia su pareja que para sentirse seguro o satisfechos da la necesidad de tener constantemente expresiones afectivas de la pareja para ellos sentirse satisfechos y seguros de sus parejas, sin embargo esto al no ser demostrado o manifestado la persona dependiente emocional se sentirá insatisfecho e inseguro.

No obstante, la carencia de afectividad durante el proceso de la infancia juega un papel importante a aquellos que manifiestan este factor, pues bien, esto pudo haber causado en que la persona tengan un perfil de inseguridad emocional, baja autoestima

Si hacemos paréntesis entre ambos factores, denotamos que una persona con dependencia emocional mantiene miedo al alejamiento de su pareja, por ende, la o el dependiente emocional genera acciones sobrevaloradas hacia su pareja, cabe recalcar que así mismo la persona también pide constante afecto, cariño y atención por parte de su pareja para poder no sentir miedo a la soledad e inseguridad proponiéndolo como un medio de paz y felicidad.

Sin embargo, la interrupción de un buen desarrollo de afectividad durante la etapa de la niñez ha sido motivo a que las personas presenten estos factores de ansiedad por separación y expresión afectiva, creándolos a ser candidatos para presentar Dependencia Emocional

Vigotski explica que, durante esta fase, ocurren cambios en las esferas afectivas y volitivas dirigidas a las personas con quienes el niño se relaciona; la crisis, marcada por la frustración de sus deseos constituye el comienzo de su emancipación.

VII. CONCLUSION

En conclusión, dentro del estudiantado se encontró que el 27.3% personas con dependencia emocional esto equivalente a 32 personas, esta puede ser prevalente tanto en hombre como en las mujeres, sin embargo en nuestro resultado ha mostrado que la mayor prevalencia emocional es en las mujeres cuyo resultado es 20.6% (24 mujeres) en cambio los hombres con 6.8% (8 hombres).

La construcción social, los roles de género y el estilo de crianza patriarcal influyen en la dependencia emocional tanto en prevalecerla como en manifestarla, pues bien, el estilo de crianza en el género femenino es más frágil, débil y sentimental, la cual convierte a una mujer a expresar libremente sus emociones y sentimientos vinculándola a la dependencia hacia su pareja como proveedor de la economía, líder de la familia y de la felicidad. En cambio, en los varones, ellos están propuestos como el sexo fuerte e inexpressivo, creando ante la sociedad generan recelo, rechazo y dominación ante su pareja.

En cambio las distorsion cognitivas mayormente presentada en personas con dependencia emocional ha sido Falacia de cambio con 8.3% y la distorsion cognitivas deberías con 8%. Las distorsiones cognitivas generan un papel de importante en las y los dependientes emocionales, ya que ellos manifiestan una percepción errónea de dominio hacia su pareja sentimental, el dependiente emocional posee la percepción de que su pareja debe tener un cambio conductual creyendo que su pareja depende el o de ella, creando reglas exigentes de cómo debe funcionar el proceso amoroso sentimental de ambos, así mismo controlando el entorno social y personal de su pareja para poder acaparar toda la atención hacia él o ella, buscando satisfacción emocional, esto mismo podría interpretarse como la presencia de inseguridad y desconfianza.

Por otra parte los factores implicados en la Dependencia Emocional se presentan mayormente en el estudiantado son ansiedad por separación presentado a 8.3 (26 personas) y exprecio afectiva con 8% (25 personas)

Estos factores de la Dependencia Emocional, generan a que el dependiente emocional mantenga miedo al desapego de su pareja provocando un mayor apego hacia su pareja sentimental haciéndose creer que su felicidad depende del otro, para poder suplir esta “necesidad” de que su pareja le demuestre constante y excesivamente amor, cariño y atención para poder sentirse segura o seguro.

VIII. RECOMENDACIÓN

De la siguiente manera se le recomienda a los y las estudiantes con dependencia emocional lo siguiente:

- Solicitar el apoyo de un profesionales de la salud mental
- Realizar acciones que les permitan reforzar su autoestima y salud física, tales como, dormir adecuadamente, compartir tiempo con familia y amigos, retomar intereses y pasatiempos que le diviertan, realizar actividades físicas, y otros de su preferencia.
- Establecer el habito de lectura de bibliografía de autoayuda, sobretodo, relacionada a la Dependencia Emocional.

A la universidad:

- Crear espacios convivenciales, terapéuticos, lúdicos en referencia a la dependencia, la emoción, los sentimientos, las relaciones amorosas sanas.
- Si se conocen casos de alumnos o alumnas con dependencia emocional o apego afectivos, transferirlos a una atención psicológica
- Reconocer la importancia de la salud mental individual, como semillero de la salud mental colectiva, y reflejarlo mediante espacios formales de atención a la salud mental establecidos en los horarios de clases de los estudiantes.

Profesionales de la salud mental de la RACCN:

- Sensibilizarse en temas de Dependencia emocional, para sostener empatía y entablar un rapport, así como también un trabajo impecable con las atenciones psicológicas de dicho problema emocional
- Realizar investigaciones de Dependencia emocional en relación a las costumbres, tradiciones y creencias que se dan dentro de nuestro contextos multiculturales
- Crear sensibilización y practica a un estilo de crianza positiva en base a la preparación emocional.

IX. LISTA DE REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5a. ed.). Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- Aponte Hurtado, D. F. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una Universidad privada de Lima Sur*. (Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología) Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Aquipa Tello, J. J (2015) Dependencia emocional en mujeres víctimas violencia de pareja. Revista de Psicología. Recuperado en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Cabello, f (2018) Dependencia emocional: la nueva esclavitud del siglo XXI. Recuperado en: <https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2009). *Dependencia emocional*. IFOC0P: Recuperado desde http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=69%3Atema-2-madurar-la-dimension-afectiva&id=772%3Adependencia-emocional-jorge-castello&format=pdf&option=com_content&Itemid=38
- Del Castillo Arreola, A., Hernández Díaz, M. E., Romero Palencia, A. & Iglesias Hoyos, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5(1), 4-18
- García Barrera, K. (2013). La Metodología feminista en los estudios de dependencia emocional. Sesgos y repercusiones en el ámbito científico. (Tesis para "obtener el grado de Maestría en Ciencias en Metodología de la Ciencia) Instituto Politécnico Nacional, México D.F
- Jaller Jaramillo, C. & Lemos Hoyos, M. (2009). Esquemas desadaptativos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77-83
- Lemos, M. & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.

- Lemos, M. & Londoño, N. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional, recuperado en
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z. & De la Ossa, D. (2010). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*. Recuperado en:
- Mallor Pilar. (2006). Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? Recuperado en: https://www.centroitaca.com/pdf/biblioteca/Dependencia%20emocional_29.pdf
- Marley M. Anny, (2019). Género, Violencia y Espiritualidad: *El paradigma de la espiritualidad: fuerza para sanar y prevenir la violencia*. ISBN: 978-99964-23-20-8
- Massa, J., Pat, Y., Keb, R., Canto, V. & Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 176 – 193.
- Méndez Zavala, A. W., Favila Figueroa, M. A., Valencia Cruz, A. & Díaz Loving, R. (2012). Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional pasiva en una muestra mexicana. *Uaricha Revista de Psicología*, vol- 9(19), 113-128
- Naigeboren G, Marta Caraman Glad, (2013). Que significa ser estudiante universitario. Argentina, Buenos Aires. Recuperado en <http://www.academica.org/000-054/451>
- Ojeda Ludeña, G. K. (2012). *La dependencia emocional y la aceptación de la violencia doméstica en la población femenina que acude a la Comisaría de la Mujer y la Familia de la ciudad de Loja, 2012*. (Tesis para optar al título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología educativa y Orientación). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La depresión*. Organización Mundial de la salud: Recuperado desde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Perez Porto J. Definicion, (2008) Definición de estudiante. Recuperado en <https://definicion.de/estudiante>.

- Pérez Valverde, K. D. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinticinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. (Trabajo de Grado Académico, previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica) Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Psicológicas
- Pomagualli Chafla, E. M. & Tierra Guaño, C. L. (2016). *Dependencia emocional y embarazo en adolescentes de la unidad educativa "Victor Proaño-Carrión" de Calpi, periodo marzo-agosto, 2015* (Proyecto de tesina de grado previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico) Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- ProNicaragua, (2017). La Costa Caribe de Nicaragua. Recuperado en <http://eleternoestudiante.com/normas-apa-2019/>
- Quinatoa Pilco, V. M. & Vaca Cárdenas, E. R. (2015). *Psicoterapia cognitivo -narrativa en la dependencia emocional de mujeres atendidas en la fundación "nosotras con equidad" riobamba, período febrero-julio 2015*(Tesina de grado previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico) Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Rodríguez, S. (2013) ¿Qué es la dependencia emocional? Psicología estrategia. Recuperado desde <http://www.silviarodriguez.es/2013/08/12/que-es-la-dependencia-emocional/>
- Román Barrón, I. A. (2011). *Dependencia emocional en la depresión*. ISEP: Recuperado de <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/La-Dependencia-Emocional-En-La-Depresion.pdf>.
- Salguero Esquivel, K. B. (2016). *Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar*. (Tesis de Grado para obtener el título de Licenciada en Psicología Clínica) Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción
- Torres Salvador, P. (2015) *Dependencia Emocional*. España: Blog de Pablo Torres Salvador. Recuperado desde

URACCAN (1ª Ed). (2016) Pueblos Originarios Y Afrodescendientes De Nicaragua, Etnografía, Ecosistemas Naturales Y Áreas Protegidas. Bilwi, Nicaragua: URACCAN

Viau Gerardo. (2018). Relación Sana y dependencias afectivas. Slideshare. Recuperado en <https://es.slideshare.net/GerardoViau/relacin-sana-y-dependencias-afectivas>

Villegas, M. M. & Sanchez, O. N. (2013) Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. Recuperado en: <file:///C:/Users/Omara-Matute/Downloads/807-767-1-PB.pdf>

ANEXO

Anexo 1: Instrumentos

Apéndice B

CDE

LEMOS, M. & LONDOÑO, N.H.

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí mismas con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted sienta, no en los que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6
	Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por el ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse algunos días me siento angustiado	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente su afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de estar vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6

23. Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Anexo 3:

AVAL TUTOR

El tutor/a _____, por medio
dl presente escrito otorga l aval correspondiente para la presentación

- Perfil
- Protocolo
- Informe final
- Artículo técnico
- Otra forma culminación (especifique):

A la creación, recreación e conocimientos saberes y prácticas como l la validación
titulada:

Desarrolla por el o los estudiantes:

De la carrera: _____

Nombre y apellido del tutor, tutora:

Firma: _____

Recinto: _____

Extensión: _____

Fecha: _____

Anexo 4: Datos demográficos

		Etnia					Sexo	
		Misk	Mest	Creol	Mayag	May	H.	M.
Religión	Moravo	42	2	3	0	0	37	10
	Evangélica	19	6	0	0	0	19	6
	Católica	19	8	1	0	0	21	7
	Adventista	8	0	1	0	0	6	3
	Morava Renovada	1	0	0	0	0	1	0
	Ninguno	0	4	0	0	1	4	1
	Anglicana	0	1	0	0	0	0	1
Grupo etario	Adulto Joven	88	21	5	0	1	87	28
	Adulto Mayor	1	0	0	0	0	1	0
	Adulto Mayor	0	0	0	0	0	0	0
	16 años	4	1	0	0	0	3	2
	17 años	7	1	3	0	0	10	1
	18 años	10	4	0	0	0	9	5
	19 años	16	2	2	0	0	15	5
	20 años	19	3	0	0	0	18	4
	21 años	16	2	0	0	1	14	5
	22 años	6	3	0	0	0	8	1
	23 años	6	4	0	0	0	8	2
	24 años	3	0	0	0	0	1	2
	25 años	0	0	0	0	0	0	0
	26 años	1	0	0	0	0	1	0
	27 años	0	1	0	0	0	0	1
	28 años	0	0	0	0	0	0	0
	35 años	1	0	0	0	0	1	0
Estrato social	Bajo	20	7	0	0	0	18	9
	Medio	65	14	5	0	1	68	17
	Alto	4	0	0	0	0	2	2
	Si	36	11	2	0	0	35	14

Presencia de pareja	No	53	10	3	0	1	53	14
---------------------	----	----	----	---	---	---	----	----

Diagnostico objetivo

Datos		Dependencia Emocional		Totales
		Con Dependencia	Sin Dependencia	
Sexo	Femenino	24	75	
	Masculino	8	9	17
	Sub total	32	84	116
Etnia	Miskitu	23	66	
	Mestizo	7	14	
	Creole	1	4	
	Mayagna	0	0	
	Maya	0	1	
	Sub total	31	85	116
Edad	16 años	2	3	
	17 años	4	7	
	18 años	5	9	
	19 años	2	18	
	20 años	5	17	
	21 años	6	13	
	22 años	2	7	
	23 años	4	6	
	24 años	0	3	
	25 años	0	0	
	26 años	0	1	
	27 años	1	0	
	28 años	0	0	
	35 años	0	1	
	Sub total	31	85	116

Datos		Etnia					Sexo	
		Miski tu	Mesti zo	Creo le	Mayag na	May a	Fe m	Ma sc
Dependen cia Emocional	Con Dependen cia	23	7	1	0	0	24	8
	Sin Dependen cia	66	14	4	0	1	75	9
	Sub totales	89	21	5	0	1	99	17
	Totales					116		116