

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Adriana Herrera¹

RESUMEN

El artículo tiene como propósito describir la dependencia emocional en mujeres divorciadas que asisten a la Casa de la Mujer del Instituto Negra Hipólita en el municipio Santiago Mariño del estado Aragua, Venezuela. La metodología utilizada se enmarcó en un estudio de campo, de nivel descriptivo, con diseño no experimental, transeccional y se apoyó en una revisión documental. La población estuvo conformada por (N=60) mujeres que asisten a la Casa de la Mujer en el Instituto Negra Hipólita, en Turmero, estado Aragua, a las cuales se aplicó un cuestionario elaborado para tal fin. Se concluye que la dependencia emocional de las mujeres casos de estudio es alta (84,6%), lo que indudablemente dificultan la relación de pareja, llevando finalmente a la ruptura.

Descriptor: Codependencia, Emociones, Parejas, Relaciones de amor.

ABSTRACT

The purpose of the article is to describe the emotional dependence in divorced women who attend the Women's House of the Negra Hipólita Institute in the Santiago Mariño municipality of Aragua state, Venezuela. The methodology used was framed in a field study, of a descriptive level, with a non-experimental, transectional design and was supported by a documentary review. The population was made up of (N=60) women who attend the Women's House at the Negra Hipólita Institute, in Turmero, Aragua state, to whom a questionnaire prepared for this purpose was applied. It is concluded that the emotional dependence of the women case studies is high (84.6%), which undoubtedly makes the relationship difficult, eventually leading to breakup.

Descriptors: Codependency, Emotions, Couples, Love relationships.

¹ Magister en Orientación de la Conducta. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela. ayhstar@gmail.com

Introducción

La relación de pareja para muchas personas es una experiencia compleja de satisfacción-insatisfacción, generando conflictos especialmente cuando un miembro es dependiente emocional, generalmente la mujer, desarrollando de acuerdo a Sirvent y Moral (2018) patrones de vinculación disfuncional, con la manifestación de síntomas psicopatológicos de disminución de la autonomía personal que está limitada a las expectativas de la pareja, necesidad excesiva del otro, transgrediendo los límites afectivos y la relación se vuelve una fusión con el otro hasta el punto de perder la propia identidad, con síntomas de abstinencia en su ausencia.

La dependencia emocional se puede manifestar y es como se asume en este trabajo como baja autoestima, obsesión, negación, sumisión y comunicación. La baja autoestima se considera la gran responsable de la dependencia emocional, son personas que tienen dificultades para quererse a sí mismas; incluso a veces se rechazan, lo que las lleva a buscar la pareja salvadora que les haga sentir mejor. De esta forma, se manifiesta no solamente como falta de sentimientos positivos hacia sí mismo, sino también exceso de sentimientos negativos.

La obsesión, por su parte, es un comportamiento no saludable en el que uno de los miembros de la pareja se enfoca en exceso en el otro, a menudo en un grado que va más allá del cuidado y respeto y se convierte en una vulneración de los derechos de la otra persona. Puede manifestarse en comportamientos como el control excesivo, la necesidad de contacto constante, inseguridad y falta de confianza en la relación.

Negación, ya que la persona idealiza la relación, negando los potenciales problemas o incompatibilidades en esta. En cuanto a la sumisión, porque no se marcan límites a la hora de establecer una relación, aún a riesgo de que la otra persona no acepte algunos de estos y la relación se termine. De acuerdo a Rizo (2014) las personas con dependencia emocional adoptan un rol sumiso en la relación, son excesivamente obedientes e intentan evitar por todos los medios las discusiones o cometer errores ya que esto podría amenazar la estabilidad de la relación.

La comunicación es uno de los aspectos más determinantes a la hora de tener una relación de pareja positiva y estable, permite expresar y hacer entender los pensamientos, sentimientos y motivos de la conducta. Algunos conflictos de la comunicación de pareja son las discusiones frecuentes, celos, imposición de criterios propios, imagen idealizada de la pareja y dificultades para alcanzar acuerdos, entre otros. La falta de comunicación tiene que ver con los malentendidos que se dan dentro de la pareja.

Si bien la dependencia emocional es una condición de vida para muchas mujeres, también es un factor destructivo que interfiere en relaciones de pareja operativas, hasta terminar destruyendo la autoestima propia y vulnerando los derechos, la mujer se desdibuja y se fusiona para complacer las necesidades y expectativas de la pareja en un intento por no ser abandonada.

En la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro. Así como creencias distorsionadas acerca de la interdependencia de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se basan en demandas afectivas frustradas. Al respecto Melero (2008) plantea que “en el ser humano existe una necesidad biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica.” (p.s/n.)

De allí pues, que la dependencia emocional como manifestación de una necesidad del vínculo afectivo, está directamente relacionada, con la etapa infantil de la mujer, donde sufrió ausencias o insuficiencias afectivas y de aquellos modelos cognitivos conductuales que consideró necesarios para establecerse en una relación. Estos modelos son una respuesta al tipo de estructura cognitiva, emocional y conductual en las interacciones íntimas y, en consecuencia, en la calidad de las relaciones de pareja.

De allí que cuando la emocionalidad pasa desapercibida, la mujer se ve obligada a obviarla en ella misma, lo que hace que viva en una búsqueda, por demás improductiva, de alguien que desde su percepción parezca llenarla, restablecerla o, por lo menos, tomarla en cuenta. Al respecto expresa Fraga (2012) de allí los placebos dados por la

gama inmensa que la cultura pone a mano para, por momentos, simular la sensación de amor y plenitud. De ahí que el propósito del artículo es describir la dependencia emocional en mujeres divorciadas en un caso de estudio. Es evidente la relevancia de la temática en el ámbito cognitivo conductual, ya que supone aspectos emocionales en las mujeres que están directamente relacionados con las conductas de estas frente la relación de pareja, lo que permitirá aclarar conceptualizaciones, entre otros.

Metodología

El estudio fue de campo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental, transeccional, con una población constituida por 60 mujeres que asistían a la Casa de la Mujer en el Instituto Negra Hipólita del Municipio Santiago Mariño. Por tal motivo la investigación fue de tipo censal, en consideración a que la población objeto de estudio fue pequeña, finita y representativa.

La variable dependencia emocional, asumida según Castelló (2006) como la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, se estudió a través de las dimensiones: baja autoestima, obsesión, negación, sumisión y comunicación, tal como se muestra en el cuadro 1 de operacionalización de variable.

Con base a la operacionalización de variables se elaboró el cuestionario CERP (Adriana Herrera 2016) que consta de 22 ítems, con tres opciones de respuesta (siempre, a veces, nunca). Al cual se determinó la confiabilidad mediante la aplicación del índice de confiabilidad de Alpha de Cronbach para preguntas de tipo politómica, obteniéndose un rango 0,81 considerada de nivel alta.

Los datos obtenidos de la aplicación del cuestionario, se procesaron y organizaron por dimensiones, se tabularon el número de respuestas dadas (frecuencias) y luego se calculó el porcentaje que constituyen las respuestas dadas. Posteriormente, se procedió el análisis de la información considerandos solo la alternativa de respuesta siempre.

Cuadro 1
Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores
Dependencia Emocional Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castello, 2005)	Baja Autoestima	Busca amor o aprobación
		Siente culpa
		Rechaza los halagos
		Teme al rechazo
		Dificultad para toma de decisiones
		Desea le demuestren afecto
	Obsesión	Siente ansiedad
		Abandona su rutina
		Vigila a quien le rodea
		Habla mucho sobre ruptura
	Negación	Fantasea con volver con su pareja
		Niega lo que sucedió con su pareja
		Miente sobre como sucedió la ruptura.
		Ignora los problemas consecuencia de la ruptura
	Sumisión	Centra su vida alrededor de otras personas.
		Necesita apoyo de otras personas
		Relaciona el amor con el dolor.
		Tiene desinterés por hacer cosas nuevas
		Siente que se encuentra atrapada en los recuerdos
	Comunicación	Tiene dificultad para pedir lo que desea por temor al rechazo
Cree que sus opiniones son poco importantes		
Evita hablar de sí mismo		
Permite que otros la lastimen		

Resultados

Los resultados se presentan a continuación en los cuadros 2 a 7 y gráfico 1.

Cuadro 2

Dimensión Baja Autoestima

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
1	56	93,3	4	6,7	0	0,0
2	42	70,0	18	30,0	0	0,0
3	57	95,0	3	5,0	0	0,0
4	36	60,0	24	40,0	0	0,0
5	57	95,0	3	5,0	0	0,0
6	56	93,3	4	6,7	0	0,0
TOTAL	51	84,4	9	15,6	0	0,0

En relación al primer ítem el 93,3% de las mujeres del caso de estudio refiere que frente la ruptura de pareja, busca desesperadamente amor o aprobación de otras personas, 70% señala que sintió culpa por su manera de ser, pensar, verse, sentir, actuar. El 95% que rechaza los cumplidos o halagos. EL 60% que teme al rechazo; el 95% que tiene dificultad para tomar decisiones y el 93% desea que las personas le muestren afecto.

De acuerdo a los resultados en la dimensión, el 84,3% de las mujeres del caso de estudio manifestaron baja autoestima, sintieron inferioridad porque piensan que dejó de ser importante para su pareja. Según Castelló (2006) la baja autoestima:

Es la autovaloración especialmente negativa que una persona tiene de sí misma, de sus cualidades físicas, intelectuales, psicológicas, afectivas y sociales y son producto de las interacciones que se establecen con el entorno, de allí que la relación de desvalorización que existe en esta condición tiene como consecuencia respuestas sumisas, de retraimiento o agresividad (p.1).

Cuadro 3
Dimensión Obsesión

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
7	56	93,3	4	6,7	0	0,0
8	57	95,0	3	5,0	0	0,0
9	36	60,0	17	28,3	7	11,7
10	55	91,7	5	8,3	0	0,0
TOTAL	51	85,0	7	12,1	2	2,9

Los resultados representados en el cuadro 3 muestran que frente la ruptura de pareja el 93,3% de la pareja siente ansiedad por los problemas que se le presentan; el 95% abandona su rutina; el 60% vigila a las personas que le rodean; el 91,7% sintió haber sido tan inocente de no darse cuenta antes de lo que venía sucediendo. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 85% manifestó síntomas de obsesión. Según Riso (2014) la obsesión es un hábito emocional dañino. Aumenta desproporcionadamente la importancia de una persona, un objeto o una experiencia y destruye el criterio. Expresando que:

La obsesión tiene un carácter compulsivo y termina por adquirir una condición penosa y angustiante para quien la sufre. Cuando las obsesiones y las compulsiones se han hecho crónicas, se habla de una neurosis que perturba la vida normal del sujeto y que se transforma en un **trastorno obsesivo-compulsivo** (p. 37).

Cuadro 4
Dimensión Negación

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
11	58	96,7	2	3,3	0	0,0
12	55	91,7	5	8,3	0	0,0
13	27	45,0	33	55,0	0	0,0
14	33	55,0	13	21,7	14	23,3
Total	43	72,1	13	22,1	4	5,8

Los resultados del cuadro 4 evidencian que frente la ruptura de pareja el 96,7% fantasea sobre como pudiese volver con su pareja; el 91,5% niega lo que sucedió con su pareja; el 55% miente sobre como sucedió la ruptura; el 55% señala que ignora los

problemas consecuencia de la ruptura. De acuerdo a los resultados en la dimensión, el 72,1% de las mujeres del caso de estudio evidencia negación de la situación vivida. Según Vásquez (2011) la negación “es uno de los mecanismos de defensa más comunes, no reconocer una realidad dolorosa o amenazadora. Significa oponerse a reconocer la existencia de experiencias desagradables, de las que se está consciente, para protegerse, es un engaño a sí mismo” (s/p).

Cuadro 5
Dimensión Sumisión

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
15	56	93,3	4	6,7	0	0,0
16	57	95,0	3	5,0	0	0,0
17	56	93,3	4	6,7	0	0,0
18	51	85,0	9	15,0	0	0,0
18	59	98,3	1	1,7	0	0,0
Total	56	93,0	4	7,0	0	0,0

Los resultados del cuadro 5 evidencia que frente la ruptura de pareja el 98,3% de las mujeres caso de estudio centra su vida alrededor de otras personas; el 95% necesita apoyo de otras personas para llevar a cabo nuevos proyectos; el 93,3% relaciona el amor con el dolor; el 85% refiere que tiene desinterés por hacer cosas nuevas porque está sola; el 98,3 siente que se encuentra atrapada en los recuerdos con su expareja. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 93% de las mujeres manifiesta síntomas de sumisión.

Al respecto Castelló (2012) señala que la sumisión es un comportamiento donde un miembro de la pareja sacrifica sus propios deseos y necesidades, adoptando un rol subordinado, con el fin de evitar la soledad que conllevaría la ruptura de la relación de pareja. La persona sumisa a su vez tiende a adoptar una conducta controladora, posesiva, restrictivas y agresivas hacia la pareja; dirigidas a limitar su autonomía y que conllevan un desgaste energético psicofísico, lo que desemboca en el establecimiento de parejas asfixiantes o disfuncionales, de acuerdo a Petrucelli et al (2014) citado en Momeñe (2021).

Cuadro 6
Dimensión Comunicación

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
19	58	96,7	2	3,3	0	0,0
20	58	96,7	2	3,3	0	0,0
21	57	95,0	3	5,0	0	0,0
22	39	65,0	21	35,0	0	0,0
Total	53	88,3	7	11,7	0	0,0

El cuadro 6 muestra que el 96,7% de las mujeres del caso de estudio refiere que frente la ruptura de pareja tiene dificultad para pedir lo que desea por temor al rechazo; igual proporción cree que sus opiniones son poco importantes; el 95% evita hablar de sí mismo, de sus problemas sentimientos y pensamientos; el 65% permite que otros la lastimen para luego preguntarse porque se siente lastimado. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 88,3% de las mujeres manifestaron dificultades en la comunicación. Según Pérez (2013) la comunicación “es tal vez una de las funciones psicológicas más evidente del ser humano. Éste proceso intercambia ideas, intenciones, deseos, afectos, actitudes, instrucciones, incluso antes de desarrollar un instrumento privilegiado de la comunicación humana: el lenguaje” (p. 7).

El cuadro 7 y gráfico 1 presenta los resultados integrados de las dimensiones de la variable dependencia emocional.

Cuadro 7
Variable Dependencia Emocional

Dimensiones	%
Baja autoestima	84,4
Obsesión	85,0
Negación	72,1
Sumisión	93,0
Comunicación	88,3
Promedio	84,5

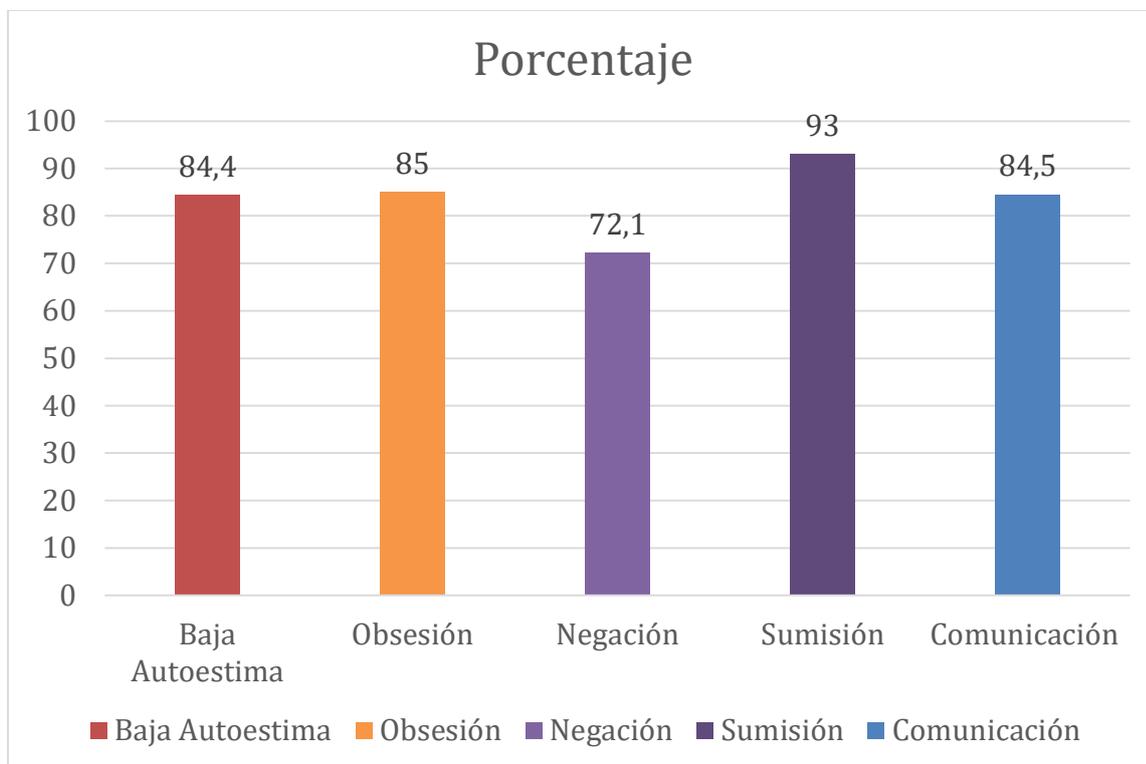


Gráfico 1. Variable Dependencia Emocional

Los resultados de obtenidos para la variable evidencian según el porcentaje promedio que 84, 54 % de las mujeres divorciadas del caso de estudio evidencian dependencia emocional, siendo la mayor debilidad la sumisión. Al respecto Momeñe et al (2021) señalan que la dependencia emocional lleva a establecer relaciones de pareja asfixiantes, patológicas y desequilibradas. Se caracteriza por demandar muestras constantes y desmesuradas de cariño, atención y cercanía, que nunca les resultan suficientes para calmar la ansiedad que sienten.

Frecuentemente deciden aislarse socialmente con el fin de dedicarse completamente a la pareja y demanda que la otra haga lo mismo, por consiguiente, muestran altos sentimientos de posesión. Según Yépez (2007) la dependencia afectiva es un tipo de dependencias relacionales genuinas.

Conclusiones

En atención a los resultados de la investigación de campo, se concluye que la mayoría de las mujeres encuestadas tenían una edad entre 21 a 30 años, con un tiempo de convivencia en pareja de 1 a 6 años. Dado el alto porcentaje de mujeres que manifiestan rasgos de dependencia emocional se puede inferir que es alta en el caso de estudio, siendo la mayor causa de ruptura de la pareja por las discusiones y agresiones que genera como consecuencia.

A tales efectos se hace necesario analizar cuáles son los factores causales por los que se elige relaciones donde la dependencia emocional es el vínculo afectivo dominante, entre los que destacan aspectos de la infancia, modelamiento, carencias afectivas, aclarar errores de concepto, valorar su identidad como mujer y crear límites afectivos conscientes en su relación de pareja.

Referencias

- Castelló, J. (2012). **La superación de la dependencia emocional**. Málaga: Corona Borealis
- Castelló, J. (2006). **Dependencia emocional. Características y tratamiento**. Madrid: Alianza.
- Fraga, C. (2012). **¿Qué pasó con nuestro amor?** Caracas, Venezuela: Romor.
- Melero, R. (2008). **La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación**. Sevilla, España: Servei de Publicacions.
- Momeñe, J. (2021). **Factores Psicológicos intervinientes en la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja** (Tesis Doctoral). España: UNED.
- Pérez (2013). Actitud de la mujer ante la ruptura de pareja. Caso: Mujeres adultas residentes de la Urbanización Santa Rosalía del Municipio Libertador del Estado Aragua
- Riso, W. (2014). **¿Amar o depender?: Como superar el apego afectivo y hacer el amor una experiencia plena y saludable**. Barcelona: Planeta.
- Sirvent, C y Moral, M. (2018). **Construcción y Validación de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales**. Health and Addictions 18, 35-47.
- Vásquez (2011). **Actitud ante un posible trastorno de codependencia emocional en la relación de pareja de la adulta residente del sector Nº 4 de la Urbanización Caña de Azúcar Municipio M.B.I Maracay Estado Aragua**
- Yépez (2007). **Programa de asesoramiento cognitivo conductual orientado a favorecer la operatividad en la relación de pareja**. Barquisimeto, Venezuela.