

Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los jóvenes del municipio de San Salvador, Hidalgo

Emotional dependence in couple relationships of young people in the municipality of San Salvador, Hidalgo

Alexis Uwaldo García Hernández^a, Sandra Flor Canales Basulto^b

Abstract:

This article presents the results of an investigation on emotional dependence in young couple relationships in the municipality of San Salvador, Hidalgo. A quantitative, descriptive and cross-sectional study was carried out, with a sample made up of 30 young people between the ages of 15 and 27. The Emotional Dependency Questionnaire was applied in its version adapted to Mexico. The results indicate the general presence of some characteristics of emotional dependence. Only a part reported worrying indices regarding emotional dependence in couple relationships.

Keywords:

Emotional dependence, couple relationships, emotional needs

Resumen:

El presente artículo presenta los resultados de una investigación sobre la dependencia emocional en relaciones de pareja de jóvenes del municipio de San Salvador, Hidalgo. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, con una muestra conformada por 30 jóvenes con edades entre los 15 y 27 años. Se aplicó el Cuestionario de Dependencia emocional en su versión adaptada a México. Los resultados indican la presencia general de algunas características de la dependencia emocional. Sólo una parte reportó índices preocupantes respecto a la dependencia emocional en relaciones de pareja.

Palabras Clave:

Dependencia emocional, relaciones de pareja, necesidades emocionales

Introducción

La juventud es la etapa de vida de una persona que va desde la niñez hasta la edad adulta, la cual, según la ley del Instituto Mexicano de la Juventud, se encuentra entre los 12 y 29 años de edad. (IMJUVE, 2017).

Este es el momento de la vida en el que la identidad empieza a asentarse y depende de la manera en cómo se comporten, más allá de todas las predicciones, expectativas y sueños que tienen los individuos para ir configurando su vida futura.

En este sentido, en el transcurso de la vida de las personas se configuran diversas relaciones, incluidas las relaciones de pareja, que permiten a las personas brindar y recibir valor intelectual, afectivo y físico (Allen, 2022).

Durante la adolescencia y la juventud, los lazos amorosos reciben mucha importancia, pero debido a la inexperiencia, el compromiso afectivo, la ambivalencia y la falta de comunicación pueden convertirse en algunos

casos en un ambiente propicio para conflictos que no son resueltos, y pueden derivar en actos de violencia físicos o psicológicos.

Aunque en la mayoría de los casos las relaciones amorosas entre jóvenes tienen un mayor equilibrio de poder que las relaciones adultas, también se basan en una menor experiencia en el manejo de conflictos. Esto aumenta la idealización de la relación de pareja y el uso de estrategias de afrontamiento menos productivas (Gómez & Hernando, 2014).

Las parejas constituyen una fuente de satisfacción sociopsicológica y la calidad de la relación de pareja está relacionada con el estilo de apego del individuo. La dependencia emocional incluye aspectos emocionales, motivacionales y conductuales del otro, así como visiones distorsionadas del amor (Ovejero et al., 2018).

^a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0009-2643-8602> , Email: ga414866@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo , <https://orcid.org/0000-0002-6224-5746> , Email: sandra_canales@uaeh.edu.mx

Concepto de dependencia emocional

La dependencia emocional se define como un patrón crónicamente frustrado de necesidades emocionales que buscan desesperadamente satisfacción a través de relaciones interpersonales cercanas. Esta búsqueda está condenada al fracaso o en el mejor de los casos, a lograr un precario equilibrio.

Las necesidades emocionales se basan en un deseo irresistible de ser amado, escuchado o cuidado y de tener cerca a alguien que lo adore, que proporcione el suministro emocional del deseo; por otro lado, el sujeto no lo hace por sí mismo (Castelló, 2022). De acuerdo al autor, en la dependencia emocional se presentan tres componentes básicos del apego ansioso: miedo a perder la imagen de afecto, búsqueda de acercamiento y protesta por la separación.

La dependencia emocional afecta la cognición, el afecto, la comunicación interpersonal y el control de los impulsos; es persistente, implacable y abarca muchas situaciones personales y sociales; es de larga duración y tiene un inicio temprano y no se debe a otro trastorno mental, a la influencia de una sustancia o una condición médica general. Al igual que con otros trastornos de personalidad específicos, la dependencia emocional contiene rasgos adaptativos, en este caso el apego interpersonal (Castelló, 2022).

Origen de la dependencia emocional

Los déficits afectivos tempranos se han sugerido como uno de los posibles factores asociados al origen de la dependencia emocional. En los casos de dependencia emocional, se ha encontrado que su historia infantil se caracteriza por situaciones lo suficientemente adversas como para causar una disfunción en sus esquemas de sí mismo y patrones de interacción que son omnipresentes en todo el entorno, pero no lo suficientemente graves como para producir una desconexión (Fresneda, 2015).

Este grupo de experiencias tempranas comienza a desarrollar creencias negativas y en ocasiones autodestructivas sobre uno mismo, baja autoestima y la creencia de que los demás son superiores y más importantes, como resultado, se inicia una relación desequilibrada con los demás desde los primeros años de vida (Fresneda, 2015).

Así mismo, un posible origen de la dependencia emocional es la idea intrascendente de que la dependencia afectiva puede ser un subproducto psicológico de una sociedad despersonalizada en la que el contacto es mediatizado y abundan los desacuerdos ante crisis de identidad y de referencia (Fresneda, 2015).

Características de la dependencia emocional

Los dependientes emocionales necesitan ser reconocidos por otros, sean importantes o no importantes para ellos. Por lo tanto, viven con miedo de no ser querido por los demás. Esto se refleja en que siempre cuidan mucho su aspecto, vestimenta, peinado, peso, etc. para evitar las críticas, incluso pueden derivar en trastornos alimentarios. Los dependientes a menudo tienen ciertos déficits en las relaciones. La necesidad de agradar genera baja autoconfianza porque el dependiente no hace valer sus derechos ni expresa sus intereses por temor al rechazo (Alaú, 2016).

Las personas que no son cercanas a ella podrían aprovecharse de esto. Además, ante su afán de exclusividad, les falta empatía por otras personas porque el dependiente hablará con otra persona de su pareja o expareja durante horas, pero si la otra persona empieza a contarle sus problemas, no se muestra interesado. Los dependientes tienden a minimizarse o ignorar a sí mismos cualquier aspecto positivo de su vida. Además, mantienen emociones negativas excesivas como el autodesprecio, el autorrechazo, el odio e incluso asco hacia ellos mismos. Estos sentimientos rondan constantemente en sus mentes (Alaú, 2016).

Por lo general, el no tener amor propio y despreciarse a sí mismo, hace que los jóvenes tengan un gran miedo a la soledad. Además, insisten en que necesitan a otras personas para ser felices. Para el dependiente, estar con otra persona es la solución a su aflicción (Alaú, 2016).

Relaciones de pareja

Se considera como una relación entre dos personas, basada en el interés y el afecto, a través del consentimiento mutuo, para interactuar y compartir por un período de tiempo, independientemente de su estructura, la formalidad de la unión o su orientación sexual (Espínola, 2017).

Los estereotipos, creencias y mitos sobre las relaciones amorosas y las parejas tienen un impacto significativo en la elección de pareja en la vida de las personas y pueden afectar la elección de pareja o el funcionamiento, que incluso pueden llevar a algunos a confiar en parejas disfuncionales, con la expectativa de que algo cambie en algún momento (Espínola, 2017).

Dependencia emocional en las relaciones de pareja

En la actualidad las relaciones y la vida socioemocional están configuradas por nuevas condiciones psicosociales en las que el conflicto emocional en la pareja y las relaciones se describe como

una psicopatología típica de la vida cotidiana. Múltiples efectos sobre el bienestar físico, psicológico y social surgen del acto amoroso, y en particular, las parejas constituyen una fuente de satisfacción psicosocial, y la calidad de la relación de pareja está relacionada con el estilo de apego del individuo (Ovejero et al., 2018).

La dependencia emocional incluye aspectos afectivos y cognitivos, motivacionales y conductuales orientados a la pareja; así como, creencias distorsionadas sobre el amor, la pertenencia e interdependencia y la vida en pareja que conducen a la insatisfacción y se basan en necesidades emocionales frustradas.

Ovejero et al. (2018) refieren que en una relación donde existe violencia física o psicológica, tiende a prevalecer la idea de que la pareja está a punto de cambiar, justificando muchas veces la relación conflictiva. Todo ello basado en mecanismos de desigualdad emocional, elementos clave de la desregulación del nivel emocional, en el caso de la dependencia emocional, con mecanismos de sumisión o conquista, juegos de poder y otros signos descriptivos.

Método

Esta investigación es cuantitativa y descriptiva, porque el análisis estadístico se dirige a describir los resultados. Finalmente, es transversal porque se ha llevado a cabo su aplicación en un solo momento en el tiempo.

El instrumento de recolección de información empleado es el *Cuestionario de Dependencia emocional* en su versión adaptada a México (Méndez, A. Favila, M., Valencia, A. & Díaz-Loving, 2012). Dicho cuestionario cuenta con 10 ítems y tiene una consistencia interna de 0.90, su unidad de medida es ordinal que va de "totalmente en desacuerdo" a "totalmente de acuerdo"; así mismo, se utilizó el software SPSS 25 para el análisis de datos y la prueba t para muestras independientes.

El Cuestionario de Dependencia Emocional se aplicó a 30 personas pertenecientes al Municipio de San Salvador, perteneciente al Estado de Hidalgo. La muestra aceptante son sujetos que expresan de manera expresa su intención de participar en esta investigación. Algunos de sus criterios de inclusión son que actualmente tienen una relación de pareja y comprenden las edades de 15 a 27 años.

Descripción del contexto de estudio

San Salvador es uno de los ochenta y cuatro municipios que conforman el Estado de Hidalgo. La cabecera municipal es la localidad de San Salvador y la localidad más poblada es San Antonio Zaragoza.

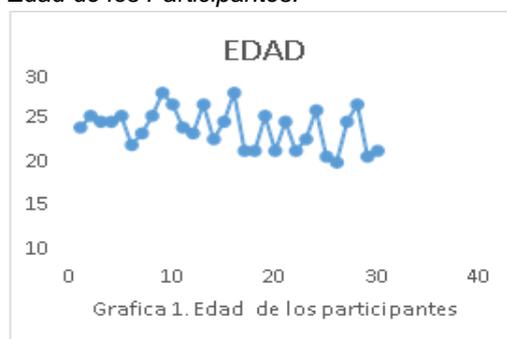
El municipio tiene una superficie de 205.71 km² y representa el 0.99 % de la superficie del estado y se ubica

dentro del área geográfica conocida como el Valle del Mezquital. Según los resultados del Censo de Población y Vivienda de INEGI (2020). La ciudad cuenta con un total de 36,796 habitantes, de los cuales 17,869 son hombres y 18,927 son mujeres. La mitad de la población tiene 30 años o menos, y hay 94 hombres por cada 100 mujeres. El porcentaje de población considerando su estado civil es de 29,4% para las personas casadas, el 31,6% son solteros, el 26,5% se encuentra en unión libre, el 6,2% se encuentra como separados, el 0,8% son divorciados y finalmente el 5,5% se presenta como viudos.

Resultados

La edad de los sujetos participantes se ubica en el rango de 15 a 27 años, existe una moda de 22 años y una media de 20.83 años.

Gráfica 1.
Edad de los Participantes.



Nota. Elaboración propia.

En la Tabla Número 1 se presenta la caracterización general de la muestra aceptante:

Tabla 1.
Caracterización de la Muestra

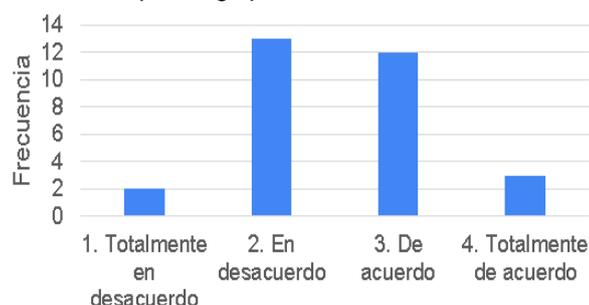
Sexo	Localidad	Escolaridad	Ocupación
Mujer= 22	San Antonio Zaragoza = 17	Bachillerato = 17	Estudiante= 19
	San Salvador = 6		Empleado= 5
			Estilista= 1
Hombre= 8	Santa María Amajac=3	Licenciatura = 12	Comerciante= 1
	Caxuxi=2		Contador= 1
	Boxtha=2		Psicóloga= 1
		Secundaria= 1	Emprendedora = 1
			Técnico en camiones diésel= 1

Nota. Elaboración propia.

Las respuestas electas por la muestra aceptante en el ítem dos del *Cuestionario de Dependencia Emocional* son consideradas preocupantes debido a que el 40% está de acuerdo en dejar todas las actividades que tenga para estar con su pareja; así como, el 10% está totalmente de acuerdo en esto mismo (véase grafica 2).

Gráfica 2.

Ítem 2. Si mi pareja me propone salir deo todas las actividades que tenga para estar con él / ella

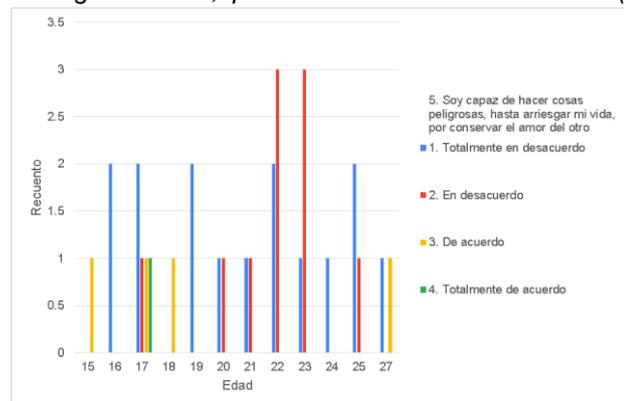


Nota. Elaboración propia.

En la Gráfica 3 sobre el ítem cinco que enuncia Soy capaz de hacer cosas peligrosas, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro (a) se puede observar que existe una persona que está totalmente de acuerdo en hacer cosas peligrosas, hasta arriesgar su vida, por conservar el amor del otro, esta persona tiene 17 años de edad; así como, hay otra persona que está de acuerdo de esta misma edad y otros tres están de acuerdo con edades de 15, 18 y 27 años.

Gráfica 3.

Ítem 5. Soy capaz de hacer cosas peligrosas hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro (a).



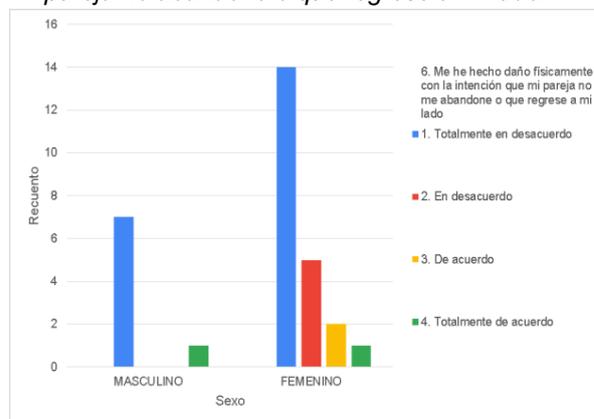
Nota. Elaboración propia.

En el ítem seis que menciona Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o que regrese a mi lado, la mayoría de la muestra aceptante está totalmente en desacuerdo (70%) y en desacuerdo (16.7%); sin embargo, hay dos personas femeninas que están de acuerdo y uno totalmente de

acuerdo, al igual hay un masculino que está totalmente de acuerdo, que se han hecho daño físicamente con la intención que su pareja no los abandone o que regrese a su lado tal como se refleja en la gráfica 4.

Gráfica 4.

Item 6. Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no abandone o que regrese a mi lado.



Nota. Elaboración propia.

En la tabla 2 se observa que el ítem ocho que cuestiona: Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme los resultados obtenidos en la muestra aceptante y en donde se puede considerar que es el que más expresa dependencia emocional, ya que 11 personas respondieron que estaban de acuerdo en que temían que su pareja dejara de quererlos cada que discuten y otros dos están totalmente de acuerdo con esto. De la misma manera las personas de 25 años son las que tuvieron más frecuencia en estar de acuerdo y las que estuvieron totalmente de acuerdo son personas con edades de 15 y 17 años.

Tabla 2.

Ítem 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme

Edad	1. Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. De acuerdo	4. Totalmente de acuerdo	Total
15	0	0	0	1	1
16	1	0	1	0	2
17	1	1	2	1	5
18	0	1	0	0	1
19	1	0	1	0	2
20	1	1	0	0	2
21	0	1	1	0	2
22	1	2	2	0	5
23	1	3	0	0	4
24	1	0	0	0	1

25	0	0	3	0	3
27	1	0	1	0	2
total	8	9	11	2	30

Nota. Elaboración propia.

Discusión

Las relaciones de pareja se constituyen de diversos factores como el respeto, el interés, el apego, conflictos, etc. En esta investigación se mencionan algunas características de la dependencia emocional en relaciones de pareja en una muestra aceptante de jóvenes del municipio de San Salvador, Hidalgo. Se tuvieron limitaciones de estudio ya que el tamaño de la muestra es muy pequeño; por lo tanto, los resultados no se pueden generalizar. Así como la muestra no está pareada por sexo debido a que hay más participantes del sexo femenino.

Como se pudo observar algunos sujetos sólo se divierten cuando están con su pareja; quizá pudiera deberse a que no tienen actividades de su propio interés en las que puedan distraerse y divertirse; sin embargo, no se puede asegurar porque no se ha evaluado de manera concreta en esta investigación, ello implica que podría ser una vertiente para investigar. Así mismo se puede considerar el ítem de si están haciendo alguna actividad personal o de importancia, van a preferir estar con su pareja por sobre de todo eso. Es preocupante que algunos de los sujetos participantes refieren que pueden arriesgar su vida por su pareja y de la misma manera se percibe que no importa la edad en esta característica manifestada.

Se presentaron algunos reportes sobre daño físico grave asociado al abandono en personas de ambos sexos. En este sentido, se considera como área de oportunidad realizar más investigación sobre ello, con esta población de jóvenes.

Se puede ver que los conflictos con sus parejas afectan emocionalmente a estas personas, porque los deja con la preocupación de ya no tener el cariño y afecto de su pareja, lo que refleja que tienen una necesidad emocional de ser amados y tener de cerca a alguien que se lo exprese, ya que estos mismos no pueden proporcionarse ese afecto (Castelló, 2022)

Por último se concluye que se tienen que reforzar las relaciones familiares, así como las relaciones interpersonales ya que en muchas ocasiones esta búsqueda de afecto es por ausencia de este mismo en el desarrollo de la infancia y existen más probabilidades de manifestar dichas características en la juventud, al igual se tienen que extinguir las ideas erróneas sobre las relaciones actuales de pareja para que cada persona se pueda amar a sí mismo y poder llevar una relación de pareja sana y responsable.

Referencias

- Alaú, D. (2016). Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló un estudio de caso. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf
- Allen, B. (2022). Adulto joven. <https://www.healthychildren.org/Spanish/age-stages/young-adult/Paginas/default.aspx>
- Castelló, J. (2022). ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL". http://www.robertexto.com/archivo8/depend_emocio.htm
- Espínola, I. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&lng=es
- Fresneda, S. (2015). Estudio Descriptivo De Los Patrones Que Se Han Aprendido Generacionalmente Y Que Facilitan Que Una Persona Se Involucre En Relaciones Afectivas Dependientes. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnedaG%C3%B3mezSandraViviana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Gómez, M., Oliva, A. & Hernando, A. (2014). Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. Revista Latinoamericana de Psicología. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80533065002>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2020). Municipio de San Salvador (Hidalgo). Recuperado en junio 2023 en la página: <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=070000130054#collapse-Resumen>
- IMJUVE (2017). ¿Qué es ser joven? <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven#:~:text=El%20concepto%20de%20juventud%2C%20es,ver%20con%20un%20conjunto%20de>
- 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, 9(19), 113-128. Recuperado de http://revistauricha.umich.mx/Articulos/uaricha_0919_113-128.pdf
- Ovejero, A., Sirvent, C., De la Villa, M. & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000300156