

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Psicología



Una Institución Adventista

**Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de
violencia
intrafamiliar, municipio de Rionegro-
Antioquia, Colombia, 2017**

Por:
Yaneth Carolina Valencia Arévalo

Asesor:
Dr. Arnulfo Chico Robles

Lima, marzo 2019

ANEXO 07 - DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Dr. Arnulfo Chico Robles, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: *“Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro - Antioquia, Colombia, 2017”*; constituye memoria que presenta *Yaneth Carolina Valencia Arévalo* para aspirar al título de *Maestra en Ciencias de la Familia con mención en Terapia Familiar*, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo su dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Villa Unión, a los veinte días del mes de marzo de 2019

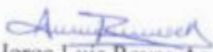

Dr. Arnulfo Chico Robles
ASESOR


*Regulación emocional y dependencia emocional, en mujeres víctimas
de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro-Antioquia,
Colombia, 2017*

TESIS


Presentada para optar el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la
Familia con Mención en Terapia Familiar

JURADO DE SUSTENTACIÓN


Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar
Presidente


Mg. Aida Cheffa Santillán Mejía
Secretaria


Dr. Arnulfo Chico Robles
Asesor


Dr. Joel Peña Castillo
Vocal


Mg. Gissel Arteta Sandoval
Vocal

Lima, 20 de marzo de 2019

Dedicatoria

Con todo mi amor, a mi complemento y esposo Alexis Mora, por su gran apoyo en la realización y culminación de mis metas y por creer en mí.

A la princesa de mi vida, mi hija Sara Gabriela, por ser mi fuente de motivación e inspiración para superarme y esforzarme cada día más, y buscar siempre lo mejor por ella, y enseñarle a jamás rendirse.

Agradecimientos

Este trabajo ha sido un reto para mi vida en todo aspecto y agradezco a Dios que esta meta se haya cumplido, le agradezco porque, en su misericordia, me da la vida para alcanzar mis objetivos y me permite esta experiencia única de gran crecimiento personal.

A mi familia, por su apoyo y motivación constante y porque saben que esta maestría hace importante en la construcción de mi proyecto de vida. Agradezco a todos aquellos doctores y profesores que directa o indirectamente me asesoraron y a mi amiga Maryeli Guiza quien fue mi guía durante todo el proceso.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice	iv
Índice de tablas.....	vi
Lista de Anexos.....	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
Capítulo I: El problema	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Preguntas de investigación	4
2.1 Pregunta general.....	4
2.2 Preguntas específicas.....	4
3. Justificación de la investigación	5
4. Objetivos de investigación	6
4.1 Objetivo general	6
4.2 Objetivos específicos.....	6
Capítulo II: Marco teórico	8
1. Marco filosófico	8
2. Antecedentes de investigación	10
2.1 Antecedentes internacionales	10
2.2 Antecedentes nacionales	14
3. Bases teóricas	17
3.1 Regulación emocional.....	17
3.1.1 <i>Definiciones de regulación emocional</i>	17
3.1.2 <i>Características de la regulación emocional</i>	19
3.1.3 <i>Modelos teóricos de regulación emocional</i>	24

3.2 Dependencia emocional	34
3.2.1 <i>Definiciones de dependencia emocional</i>	34
3.2.2 <i>Características de la dependencia emocional</i>	36
3.2.3 <i>Modelos teóricos de dependencia emocional</i>	41
4. Otros términos	49
4.1 Las emociones	49
4.2 Clasificación de las emociones	50
4.3 Procesamiento de la información emocional	52
4.4 La familia como una unidad emocional desde la perspectiva de Bowen.....	53
5. Hipótesis de la investigación	55
5.1 Hipótesis general	55
5.2 Hipótesis específicas	55
Capítulo III: Materiales y métodos.....	57
1. Diseño y tipo de investigación	57
2. Variables de investigación	57
2.1 Definición conceptual de las variables de investigación.....	57
2.1.1 <i>Regulación emocional</i>	57
2.1.2 <i>Dependencia emocional</i>	58
2.2 Operacionalización de las variables	60
2.2.1 <i>Regulación emocional</i>	60
2.2.2 <i>Dependencia emocional</i>	60
3. Delimitación geográfica y temporal	61
4. Población y muestra	62
4.1 Población.....	62
4.2 Muestra.....	62
4.3 Criterios de inclusión y exclusión	62
5. Instrumentos	63
5.1 Regulación emocional	63
5.2 Dependencia emocional	63
6. Proceso de recolección de datos.....	64

7. Procesamiento y análisis de datos	64
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	65
1. Resultados	65
1.1 Análisis descriptivo	65
<i>1.1.1 Análisis descriptivo de la población de estudio</i>	<i>65</i>
<i>1.1.2 Análisis descriptivo de las variables de estudio.....</i>	<i>68</i>
1.2 Análisis inferencial.....	69
2. Discusión de resultados	71
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	76
1. Conclusiones	76
2. Recomendaciones.....	77
Referencias	78
Anexos.....	93

Índice de Tablas

Tabla 1: Teoría de las cuatro ramas de inteligencia emocional.....	27
Tabla 2: Operacionalización de la variable regulación emocional.....	60
Tabla 3: Operacionalización de la variable dependencia emocional.....	60
Tabla 4: Pautas para Inclusión y la exclusión.....	62
Tabla 5: Edad de los encuestados (N=50)	65
Tabla 6: Estado civil de los encuestados (N=50)	66
Tabla 7: Años de convivencia de los encuestados (N=50).....	66
Tabla 8: Número de hijos de la población de estudio (N=50).....	67
Tabla 9: Análisis sociodemográfico de la población de estudio (N = 50).....	67
Tabla 10: Nivel de regulación emocional en la población de estudio (N=50)	68
Tabla 11: Nivel de regulación emocional en la población de estudio (N=50)	68
Tabla 12: Análisis de Kolomogorov-Smirnov para una muestra (N=50)	69
Tabla 13: Análisis de correlación entre regulación emocional y cada una de las dimensiones de regulación emocional.....	70

Lista de anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia metodológica.....	93
Anexo 2: Instrumentos	95
Anexo 3: Formato de consentimiento informado	97
Anexo 4: Carta de autorización para aplicar los instrumentos.....	98

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017, mediante una investigación cuantitativa correlacional de corte descriptivo, transversal no experimental. En la que participaron 50 mujeres víctimas de violencia intrafamiliar las cuales reportaron el caso a las comisarías primera y segunda de familia del Municipio de Rionegro, a quienes se les aplicó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de inteligencia emocional en su dimensión regulación emocional, instrumento que fue creado por Mayer y Salovey y validado en la versión en español por Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004), también se aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) construido por Rathus Leary y validado en español por Lemos y Londoño (2006) en Colombia.

Se halló que existe una correlación negativa y significativa entre las variables regulación emocional y dependencia emocional ($Rho = -.461$; $p < .05$), además se comprobó que la variable regulación emocional correlaciona de manera negativa y significativa con las dimensiones ansiedad de separación ($Rho = -.245$; $p < .05$), modificación de planes ($Rho = -.273$; $p < .05$), expresión límite ($r = -.234$; $p < .05$) y búsqueda de atención ($Rho = -.176$, $p < .05$), la correlación con miedo a la soledad se expresó negativa pero altamente significativa ($r = -.457$; $p < .05$) y finalmente la correlación entre la variable regulación emocional y expresión de afecto es positiva a nivel moderado ($Rho = .334$; $p < .05$).

Palabras clave: *Regulación emocional, dependencia emocional, violencia intrafamiliar y violencia contra la mujer.*

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between emotional regulation and emotional dependence in women victims of intrafamily violence, notified to the family commissioners of the Municipality of Rionegro-Antioquia, Colombia 2017, through quantitative research. correlational descriptive, cross-sectional non-experimental. In which 50 women victims of domestic violence reported in the first and second family commissioner of Municipality of Rionegro participated, to whom the Emotional-Emotional Trait Meta-Mood Scale (TMMS) was applied in its dimension Emotional Regulation, an instrument that was created by Mayer and Salovey and validated in the Spanish version by Fernández Berrocal, Extremera and Ramos (2004), the Emotional Dependency Questionnaire (CDE) constructed by Rathus Leary and validated in Spanish by Lemos and Londoño (2006) in Colombia was also applied.

It was found that there has been a negative and significant correlation between the emotional regulation and emotional dependence variables ($Rho = -.461$; $p < .05$), and it was found that the emotional regulation variable correlates in a negative and significant way with the dimensions separation anxiety ($Rho = -.245$; $p < .05$), modification of plans ($Rho = -.273$; $p < .05$), limit expression ($r = -.234$; $p < .05$) and search for Attention ($Rho = -.176$, $p < .05$), the correlation with fear of loneliness was expressed as negative but highly significant ($r = -.457$; $p < .05$). Finally, the correlation between the variable emotional regulation and expression of affect is positive at a moderate level ($Rho = .334$, $p < .05$).

Key Words: *Emotional regulation, emotional dependence, domestic violence and violence against women.*

Introducción

Existe un preciso interés por parte de las ciencias sociales y humanas en estudiar las dinámicas que se dan dentro de una familia, porque problemáticas como violencia de pareja, violencia de género o violencia intrafamiliar emergen desde dicho entorno socavando el desarrollo de individuos, grupos y comunidades en la sociedad actual. Es por esto que esta investigación tuvo la finalidad de estudiar la relación de la regulación emocional y la dependencia emocional como dos variables que intervienen directa o indirectamente en el inicio y la prolongación de las problemáticas sociales antes mencionadas. Estas variables necesitan ser indagadas a profundidad para poder crear herramientas operantes que aborden con mayor eficiencia las violencias que se dan dentro de la familia.

Según Roldán (2018) una pareja que no es feliz difícilmente puede facilitar que las relaciones familiares se establezcan a través de vínculos sanos, de ahí la importancia de crear relaciones de parejas saludables, esto significa según Paz (2010) que el individuo mantenga sus propios espacios en gustos, relaciones familiares y amistad, además agradar al ser amado con una personalidad auténtica, donde no se intente cambiar al otro sino que por el contrario se acepten los defectos y se aprecien las cualidades, asimismo relaciones en la que se puedan generar confianza, honestidad, respeto, y reconocimiento e igualdad para sí mismo y el otro. Lejos de lo anterior se establece una relación de pareja donde se desarrolle la dependencia emocional pues según Castelló (2005a) los dependientes emocionales establecen relaciones emocionales enfermizas caracterizadas por el miedo, la necesidad de agradar, la sumisión, entre otras particularidades que reducen el bienestar individual y de pareja.

Herrera (2016) considera que uno de los factores importantes por los cuales la dependencia emocional se mantiene es la falta de control emocional en especial en mujeres víctimas de violencia de pareja, por lo que se requiere insistir en el desarrollo de habilidades y capacidades propias de la inteligencia emocional que empoderen a las mujeres y las movilice para salir de situaciones de riesgo. Nicuesa (2016) refiere que “toda persona es individual, por tanto, es importante desarrollar la autonomía emocional y afectiva”, dicho de otra manera la dependencia emocional puede ser superada mediante desarrollo de habilidades de inteligencia emocional entre las que se encuentra control o regulación emocional.

Por lo expresado anteriormente se propuso realizar el presente estudio, el cual se organizó de la siguiente manera:

En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema, la justificación del estudio y las preguntas y objetivos de investigación. En el capítulo dos se desarrolla el marco teórico que contiene postura filosófica, antecedentes nacionales e internacionales de la investigación, bases teóricas de las variables en estudio como lo son definiciones, características y enfoques más importantes que sustentan la regulación emocional y la dependencia emocional, además se encontrará la formulación de las hipótesis de investigación. En el capítulo tres, titulado materiales y métodos, se consigna el diseño y tipo de investigación, así como la definición de las variables de estudio de acuerdo a los instrumentos elegidos, también se describe en este capítulo la población, la muestra de estudio y proceso de recolección de datos. En el capítulo cuatro se revelan los resultados del estudio y la discusión alrededor de los mismos, para finalmente en el capítulo cinco exponer las conclusiones de la investigación y las recomendaciones a partir de la experiencia investigativa.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

La prevalencia tan significativa de la violencia intrafamiliar constituye un serio problema de salud pública, un obstáculo oculto para el desarrollo socioeconómico y una violación flagrante de los derechos humanos. En relación con el impacto de la violencia en la salud, la violación y la violencia doméstica aparecen como una causa significativa de discapacidad y muerte entre mujeres en edad reproductiva, además de heridas, hematomas, fracturas, pérdida de capacidad auditiva, desprendimiento de la retina, infecciones de transmisión sexual, abortos e incluso feminicidios, las mujeres blancos de violencia pueden padecer de estrés crónico y como consecuencia enfermedades tales como hipertensión, diabetes, asma y obesidad. También frecuentemente como resultado del abuso, tanto físico como psicológico, las mujeres sufren dolores de cabeza en forma crónica, trastornos sexuales, depresiones, fobias y miedos prolongados, asimismo, las mujeres afectadas por la violencia se caracterizan por tener una muy baja autoestima que afecta directamente su comportamiento, su productividad en el trabajo, su capacidad para protegerse, para buscar ayuda y denunciar su caso (Carcedo y Sagot, 2000).

La violencia intrafamiliar, violencia de pareja o violencia contra la mujer, son términos que describen un fenómeno de carácter social y cultural que según Butchart, García-Moreno y Mikton

(2010) “básicamente involucran cualquier conducta, que dentro de una relación íntima causa daño físico, psíquico o sexual”. Aiquipa (2015) refiriéndose a la descripción hecha por los expertos de la Organización Mundial para la Salud (O.M.S) menciona que:

Estos comportamientos que incluyen agresiones físicas (abofetear, golpear con los puños o con cualquier parte del cuerpo, golpes con objetos, empujones, estrangulamiento, etc), relaciones sexuales forzadas, y otras formas de coacción sexual, maltrato psicológico (intimidación, denigración y humillación constantes; insultos, gritos, indiferencia, etc.), diversos comportamientos dominantes (aislarla de su familia y amistades, vigilar sus movimientos, restringir su acceso a la información o asistencia, etc.) e incluso la muerte. (p.413)

Hablando más directamente sobre la violencia de género, la Organización de Naciones Unidas –ONU (1995) se señala que:

La expresión "violencia contra la mujer" se refiere a todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada (p.51).

Según datos del Instituto de Medicina Legal publicadas en el diario El Espectador (2017), entre enero y noviembre del 2017 en Colombia se hicieron 70.806 denuncias por violencia intrafamiliar, de los cuales 39.169 fueron caso de violencia hacia la mujer propinada por su pareja. Con respecto a los lugares donde más se presenta violencia intrafamiliar según datos de la Dirección General de Investigación Criminal (DIJÍN) publicados por el periódico El Colombiano, en la redacción de Sáenz (2017) Boyacá seguido de Antioquia son los departamentos con índices más altos en esta problemática social. En datos más actuales el diario El Espectador (2018) revela

un estudio realizado por la Universidad Libre quienes analizaron los registros del Instituto Nacional de Medicina Legal, los cuales muestran que en enero y febrero del 2018, 3.014 mujeres denunciaron algún tipo de violencia contra ellas de las cuales 1.716 fueron violentadas por sus parejas y 1.026 la responsabilidad recae sobre la expareja.

Los párrafos anteriores denotan que la violencia contra la mujer se da en muchas ocasiones en escenarios propios de la familia o en relaciones de pareja. Frente a esto Expósito (2011) refiere que las mujeres que se enfrentan a esta realidad se encuentran en una situación de “atrapamiento” por vínculos de dependencia emocional, entendiéndose esta última según Congost (s.f.) como una necesidad descomedida por el otro, que en muchas ocasiones es la pareja, una clase de adicción por otro individuo. Sánchez (2016) confirmando lo anterior menciona que la violencia de género en la mujer y su prolongación, se debe a que se instala una dependencia emocional en sus relaciones de pareja, por otro lado Blázquez y Moreno (2008) señalan que los componentes de inteligencia emocional básicos se encuentran ausentes en las relaciones de pareja donde se ejerce la violencia, convirtiéndose en limitaciones psicológicas para enfrentar esta problemática.

Uno de los aspectos importantes de la inteligencia emocional que incide en esta problemática según Momeñe, Jáuregui y Estévez (2017) es la inadecuada regulación de la emociones convirtiéndose en predictor de la dependencia emocional, aunque por su parte Fresneda (2015) señala que la capacidad de regulación de la emociones se ve limitada cuando el individuo presenta dependencia emocional. Bisquerra (2018) entiende la regulación emocional como “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p.1); y cuando esta capacidad se ausenta

según Izquierdo y Gómez-Acosta (2013) los individuos establecen relaciones inestables emocionalmente, conflictivas y dependientes.

2. Formulación del problema

2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017?

2.2 Problemas específicos

1. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y ansiedad de separación en las mujeres las víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017?
2. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y expresión afectiva en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?
3. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y modificación de los planes en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?
4. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y miedo a la soledad en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?
5. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y expresión límite en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?

6. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y búsqueda de atención en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?

3. Justificación de la Investigación

El presente estudio permitirá conocer la importancia y los niveles de incidencia que tiene la regulación emocional y la dependencia emocional en las víctimas de violencia intrafamiliar, este diagnóstico facilitara la creación de estrategias de intervención para la prevención de la violencia intrafamiliar o la atención individualizada a víctimas de esta problemática. Esta información podrá ser captada por las comisarías de familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, quienes se encargan de vigilar los índices de violencia intrafamiliar en Colombia, con el fin de identificar los factores que afectan directa o indirectamente en la violencia intrafamiliar. Además estas instituciones determinan los protocolos y procedimientos para la toma de decisiones en torno a la prevención, detección y atención de la violencia intrafamiliar, de tal manera que se logre el impacto positivo en la salud y bienestar de las víctimas.

Haciendo referencia al valor teórico, el presente estudio fortalecerá el modelo teórico regulación emocional por Salovey y Mayer de 1990 y la escala de Trait Meta-Mood Scale – 24 (TMS-24) desarrollada por Fernández-Berrocal y Extremera (2004). A su vez se profundizara en la teoría de dependencia emocional propuesta por Lemos y Londoño (2006) quienes a su vez construyeron un instrumento para medir esa variable y lleva por nombre cuestionario de dependencia emocional (CDE). Por otro lado, la presente investigación aportará valor teórico al determinar la relación que existe entre las dos variables de estudio sumando a la literatura en estudios de relaciones familiares.

Referente al valor metodológico, la presente investigación procederá a confirmar la confiabilidad de los instrumentos realizando un análisis de consistencia interna de la Escala de Inteligencia Emocional de Fernández-Berrocal y Extremera y el Cuestionario de Dependencia Emocional por Lemos y Londoño.

4. Objetivos de investigación

4.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017.

4.2 Objetivos específicos

1. Identificar la relación existente entre regulación emocional y ansiedad de separación en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017.
2. Identificar la relación existente entre regulación emocional y expresión afectiva en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017.
3. Identificar la relación existente entre regulación emocional y modificación de los planes en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017.
4. Identificar la relación existente entre regulación emocional y miedo a la soledad en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017.

5. Identificar la relación existente entre regulación emocional y expresión límite en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017.
6. Identificar la relación existente entre regulación emocional y búsqueda de la atención en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las comisarías de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco filosófico

La Biblia habla ampliamente sobre el manejo de las emociones como consejos o experiencias que direccionan a su lector en esta área. Por ejemplo, Salomón menciona que aquel que domina sus emociones tiene poder sobre su vida, pero aquel que no sabe dominarse corre muchos riesgos como las ciudades sin defensa (Proverbios 16:32; 25:28), a su vez menciona que una de las mayores virtudes del individuo descansa en el hecho de dominarse a sí mismo. Aspectos que Pablo confirma, en el Nuevo Testamento, al señalar que el ser humano está hecho para dominarse a sí mismo y mediante la ayuda del Espíritu Santo logra desarrollar esa virtud (2 Timoteo 1:7, Gálatas 5:22-23), que según Pedro se adquiere mediante el esfuerzo y disciplina (1 Pedro 1:5-7).

Por su parte White (2018) señala que un cristiano debe controlar sus emociones más profundas, pues el individuo no puede fiarse de ninguna de ellas, por el contrario, debe aprender a dominarlas para generar bienestar, sin embargo, esto lo logra mediante la relación que establezca con Dios y la disciplina que ejerza entorno a esto. White (2018) menciona que aquel que no maneja sus emociones corre riesgo que el estrés y la ansiedad dominen su mente y no le permitirá tomar adecuadas decisiones, por lo tanto, hay que procurar rechazar emociones que tiendan a

desestabilizar, de ahí que para White (2012) la educación emocional es una de las áreas más importantes que alcanzar.

En cuanto a la dependencia emocional no hay un texto bíblico que hable explícitamente del tema, sin embargo existen un buen número de referencias bíblicas que hacen alusión al buen desarrollo de las relaciones humanas. Proverbios es uno de los libros con mayor consejo e instrucción al respecto, por ejemplo habla de establecer relaciones caracterizadas por la confianza, los buenos tratos, el crecimiento personal, la cercanía, la permanencia, palabras sabias y el amor (Proverbios 27:6; 13:20; 18:24; 17:17; Eclesiastés 4:9-10). Igualmente se aconseja evitar relaciones con personas que sean cambiantes o inestables, que no manejan su ira y se vuelven violentas o que no direccionan una acción con sabiduría (Proverbios 24:21-22; 22:24-25; 13:20). Ahora bien, Pablo dio indicaciones a la iglesia de establecer relaciones interpersonales basadas en la cordialidad, el amor y el perdón, por el contrario invito a los cristianos a abandonar la ira y los insultos (Efesios 4:31-32) y motivo a los hombres a desarrollar un amor por sus parejas donde se evidencie la entrega, la inspiración, el cuidado y la atención, con el fin de fortalecer el crecimiento personal y de pareja (Efesios 5:25-29).

White (1995) refiere que el amor en una pareja es un principio divino, alejándose definitivamente de la violencia y el crimen, las parejas deben manifestarse amor y ternura de manera casta, pura y digna, las palabras necesitan ser expresadas con bondad. Para White (2011) las palabras malhumoradas, desagradables e impacientes destruyen la felicidad y la paz de la familia, teniendo repercusiones serias en la salud, por lo que la familia debe generar entornos libres de discusiones permanentes y establecer espacios donde sus miembros hallen un refugio de simpatía, empatía, sonrisas constantes y amabilidad. Cada pareja debe esforzarse para conseguir

que su hogar se manifieste actos de bondad y buena cortesía, los hijos aprenden de lo que ven en sus padres y ellos replicaran las vivencias de casa en los espacios donde interactúan socialmente.

2. Antecedentes de investigación

2.1 Antecedentes internacionales

Existen diversos estudios sobre las variables planteadas en este trabajo: Regulación emocional y dependencia emocional, cada una relacionada con otras variables. Así pues, se menciona a continuación los estudios más relevantes, por ser estos conexos al tema específico que aquí se estudia. Inicialmente, y a efectos expositivos, se señalan e indican los fundamentos y alcances de los estudios hallados a nivel internacional:

Momeñe, Jáuregui y Estévez (2017) en España, desarrollaron una investigación que titularon “El Papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional”, donde su objetivo era analizar estas tres variables en las relaciones de pareja, además de evaluar las diferencias establecidas por género. La muestra está conformada por 71 hombres y 232 mujeres, para un total de 303 personas incluidas a conveniencia de los investigadores. Los instrumentos aplicados fueron la escala de dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes – DEN de Iraurgi y Estévez creado en el 2014, también se empleó la escala de dificultad de regulación emocional de Gratz y Roemer en su versión de adaptación española de Hervas y Jodar elaborada en el 2008. Los resultados señalaron que no existen diferencias significativas entre la dependencia emocional, el abuso psicológico y el género; sin embargo el estudio demostró que los hombres tienen menos dificultad que las mujeres a la hora de regular las emociones. La investigación concluyó que la regulación emocional y el abuso psicológico predicen la dependencia emocional; asimismo mostró que el abuso psicológico correlaciona positivamente con la dependencia total en las dimensiones necesidad de agradar, evitar estar solo,

relaciones asimétricas y necesidad de exclusividad, demostrando de esa manera que la dependencia emocional y la regulación emocional se correlacionan positivamente entre sí.

Laca y Mejía (2017) en la ciudad de Colima, México, realizaron una investigación titulada “Dependencia emocional, conciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto de pareja”, buscó establecer la correlación entre las variables dependencia emocional, *mindfulness* y estilos de mensajes en el manejo del conflicto, además de reconocer la relación de estas variables y su diferencia entre hombres y mujeres. La muestra contó con 93 mujeres y 107 hombres para un total de 220 encuestados, a los cuales se les aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño, Inventario *Friburgo de Mindfulness* en la versión de Laca y Mejía del 2006 y la Escala de Mensajes en el Manejo de Conflictos (EMMC) de Mejía y Laca. Se concluyó en el estudio que la dependencia emocional se relaciona con estilos de comunicación centrados en uno mismo y en otro, la conciencia del presente se relaciona con los tres estilos de comunicación. También se halló que las mujeres presentaron un nivel más bajo de ansiedad de separación que los hombres, sin embargo hicieron un mayor uso de expresiones límite, como una manera de manejar sus conflictos agregan amenazas de auto daño.

También en México, Viveros (2015) realizó una investigación cuyo título es “Efecto de la pasión, los celos, la regulación emocional de los celos y la dependencia emocional en la violencia en el noviazgo”. El autor trabajó con una muestra de 207 participantes 99 hombres y 108 mujeres, quienes desarrollaron la Escala Multifacética de Pasión Romántica de Sánchez Aragón del 2007, la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE) del 2010 de Rivera y colaboradores, el Instrumento de regulación Emocional de los Celos de Renata y Sánchez del 2009, la Escala de Dependencia Específica para Cónyuges (SSDS) de Rothus y O’Leary de 1997 y la Escala de Violencia en la Pareja de Díaz-Loving y Cienfuegos del 2010. Entre los resultados se encontró

que hombres y mujeres reportaron un alto índice en la dimensión necesidad de afecto de la variable dependencia emocional, señalando que requieren recibir constantemente muestras de protección, amor y cariño, lo que les proporciona seguridad ante la relación. Otro aspecto importante fue que hombres y mujeres reportaron nivel medio de ansiedad ante la separación de pareja lo que disminuye factores de riesgo ante una posible dependencia maladaptativa donde el individuo se aferra a su objeto amado manteniéndose alerta ante una posible ruptura de pareja. En cuanto al cambio de actividades personales para permanecer cerca a la pareja el estudio indicó que los hombres desplazan las actividades con otras personas por estar con sus parejas más que las mujeres acrecentando el riesgo de abuso dentro de la relación. En general se encontró que los participantes establecen sus relaciones con un nivel de dependencia emocional medio y en muchas ocasiones existe una interdependencia, lo que facilita el escenario para que se desarrolle la violencia, pues los espacios se cierran solo a la interacción de pareja. Finalmente otra consideración importante en esta investigación es la variable regulación emocional de los celos donde la estrategia más utilizada fue la reflexión concentración la cual se caracteriza por una evaluación de este sentimiento así como reflexión sobre las causas de ese sentimiento y como puede modificarlo, quienes aplican la regulación emocional con estrategias como la evitación y la pérdida de control favorecen la practicas de violencia en la relación.

Por su parte Oropeza (2011) en México, desarrolló una investigación que llevó como título “dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja”, la cual buscaba indagar la relación existente entre estas tres variables. Para ello realizó un estudio cuantitativo, correlacional transversal, no experimental y contó con una muestra 290 personas entre hombres y mujeres se encontraban en una relación de pareja heterosexual, a quienes se les aplicó la Escala de Dependencia Específica para Cónyuges de O’Leary y Rathus creada en 1997,

la Escala de Evaluación de la Relación y la Escala de Violencia en Pareja, las cuales arrojaron que existe una relación positiva entre violencia y dependencia emocional, también se concluyó que en los hombres algunas dimensiones de la dependencia emocional se correlacionan con la satisfacción marital y finalmente factores como el tiempo y los hijos acentúan la dependencia emocional en las mujeres.

Por otro lado Güiza (2017) en Bogotá, Colombia, llevó a cabo un estudio titulado “Regulación emocional y manejo de conflictos conyugales en mujeres de la iglesia Adventista de la Unión Colombiana del Sur”, a fin de reconocer la relación existente entre el manejo de conflictos de pareja y la regulación emocional que se maneja ante dichas situaciones. Para ello participaron 520 mujeres las cuales diligenciaron el test de inteligencia emocional de Extremera y Fernández-Berrocal (TSM 24), que tiene una dimensión que califica la regulación emocional y la escala de manejo de conflictos conyugales (EEMC), versión de Cienfuegos 2011, es una investigación cuantitativa de corte descriptivo correlacional, transversal, no experimental. Los resultados arrojaron que la comunicación reflexiva guarda relación altamente significativa con la regulación emocional, la dimensión de evitación en el manejo de conflictos se relaciona significativamente con la regulación emocional pero de manera negativa y finalmente la regulación emocional guarda una relación significativa con las estrategias de afecto, autorregulación, acomodación y tiempo.

Además Niño y Abaunza (2015) desarrollaron un estudio cuyo título es “Relación entre la dependencia emocional y afrontamiento” en 110 estudiantes universitarios de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, de la facultad de psicología, mediante una investigación no experimental de tipo correlacional descriptiva, donde los participantes desarrollaron el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño y la Escala de Estrategias de

Coping por Londoño y colaboradores ajustada en el 2006. Los resultados mostraron un relación moderada positiva entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento agresiva, además una correlación negativa entre estrategias de reevaluación y solución del problema con dependencia emocional. Se halló que el factor predominante en los participantes fue expresión límite, lo que indica que las personas con dependencia emocional reaccionan de forma impulsiva y auto agresivas por miedo a perder el ser amado o como búsqueda nociva a la solución de sus problemas de pareja. También se encontró que la dimensión menos marcada en estos estudiantes universitarios fue el factor ansiedad por separación lo que señalan como poco frecuente, ya que en otros estudios el miedo a la pérdida de su pareja era una dimensión muy marcada, sin embargo se encontró que existe un correlación negativa y positiva entre la estrategia de reevaluación positiva y el factor ansiedad de separación, mostrando que los individuos que hacen uso de esa estrategia tienden a presentar menor temor a una posible ruptura de pareja. Los resultados, a su vez, arrojaron que la estrategia de afrontamiento evitación, espera y reacción agresiva se relacionan con el factor expresión afectiva lo que muestra que el individuo quiera atender los problemas de pareja con expresiones de afecto y dar tiempo para que se solucione el conflicto neutralizando los pensamientos negativos que le pueden llevar actuar de forma agresiva.

Asimismo Villegas y Sánchez (2013) llevaron a cabo una investigación a fin de identificar las características de dependencia emocional en un grupo de mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja y que a su vez denunciara el abuso en la Casa de Justicia de Villa Santana en la ciudad de Pereira, Colombia. El estudio se llevó a cabo en dos etapas, en la primera se realiza estudios de caso a 8 mujeres, en una segunda etapa se logra establecer una muestra de 176 mujeres las cuales respondieron tres a instrumentos: La entrevista socio-demográfica, el Inventario de Evaluación del Maltrato a la Mujer por su Pareja de Matud y colaboradores

elaborado en el 2003 y el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño. Las conclusiones del estudio muestran que las mujeres con altos niveles de dependencia suelen presentar ansiedad por separación, miedo a la soledad, expresión límite y modificación de planes, acompañadas de temor al abandono y a la pérdida, además de sobre valoración al otro.

2.2 Antecedentes nacionales

Mejía y Neira (2018) en Lima efectuaron un estudio titulado “Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de parejas en la comunidad de Huaycán”, con el fin de determinar la relación que guarda la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en esta población. Consistió en una investigación cuantitativa correlacional transversal no experimental, con una muestra de 90 mujeres y se empleó el cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Rothus Leary validado por Lemos y Londoño en el 2006, además se utilizó el Inventario de Estrategias de afrontamiento creado por Lazarus y Folman en la versión de Cano, Rodríguez y García en el 2007. Se encontró que las estrategias de afrontamiento no correlacionan con dependencia emocional directamente, pero se halló que dependencia emocional correlaciona con las dimensiones de reconstrucción cognitiva, expresión emocional y pensamiento desiderativo, concluyendo que a mayor dependencia emocional habrá menos capacidad para percibir la vivencia de un problema, asimismo las mujeres tendrán mayor dificultad a la hora cambiar las emociones que le generan malestar o controlar las emociones para que no se dé un desemboque emocional.

García (2017) desarrolló una investigación que titulaba “Comparación del perfil emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja”, el objetivo de la investigación buscó explorar la construcción emocional de las mujeres víctimas de maltrato para compararlo con el perfil emocional de mujeres no violentadas por sus parejas, esto mediante un estudio descriptivo

trasversal no experimental, a 20 mujeres no maltratadas y 20 mujeres víctimas de violencia por sus parejas, utilizando el Cuestionario de Evaluación a Víctimas de Violencia de Pareja por Zúñiga, Valdez y López y el Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Salovey y Caruso. Las conclusiones del estudio señalaron que existen diferencias significativas entre las mujeres víctimas de violencia y aquellas que no lo fueron, por ejemplo la inteligencia emocional fue mayor en las mujeres que no fueron violentadas y por su parte las mujeres víctimas de violencia de pareja carecen de habilidades de evaluación, percepción y expresión de las emociones, pero sobre todo mantienen un nivel muy bajo a la hora del análisis emocional.

Aiquipa (2015) en Lima Perú llevo a efecto un estudio titulado “dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”, con el fin de identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia entre parejas en una muestra conformada por 25 mujeres víctimas de violencia y 26 mujeres que no fueron víctimas de violencia que asistieron al consultorio de psicología de un establecimiento público de salud. El método de estudio fue una estrategia asociativa comparativa del enfoque cuantitativo, donde se emplearon la ficha de la violencia basada en género, la violencia multifactorial de violencia familiar y el inventario de dependencia emocional de Castello 2005 adaptada por Aiquipa en el 2012 para la población peruana. Los resultados demostraron que la dependencia emocional tiene una correlación altamente significativa en mujeres víctimas de violencia de pareja, las mujeres experimentan miedos elevados de perder a su pareja, muestra resistencia ante la ruptura de la relación, prioriza a su pareja y demuestra subordinación y sumisión colocándola en una posición vulnerable.

También González (2016) realizó una investigación titulada “Guía de tratamiento para la regulación emocional y habilidades de afrontamiento para parejas con violencia doméstica”, el fin de la investigación fue evaluar una directriz de tratamiento basado en potencializar la

regulación emocional y las habilidades de afrontamiento en veinte parejas que enfrentaban violencia en su relación. El estudio fue de tipo cuasiexperimental, donde se aplicaron la Escala de Tácticas de Conflicto de González creada en el 2009, el Cuestionario de Patrones de Comunicación de Christensen y Sullaway de 1984, el Cuestionario de Identificación de los Trastornos Debido al Consumo de Alcohol (AUDIT) Babor y colaboradores del 2001, el Inventario de Necesidades de la Pareja en la versión de Parra 2005 y el Test de Abuso de Drogas de Skinner creado en 1982. La investigadora comprobó que el tratamiento direcciona adecuadamente a las parejas, quienes manejan mejor sus conflictos al desarrollar adecuadamente la regulación emocional y habilidades de afrontamiento.

3. Bases teóricas

3.1 Regulación emocional

3.1.1 Definiciones de la regulación emocional

Mestre y Guil (2012) refieren que la regulación emocional es un proceso de adaptación personal y social, que va más allá del ajuste o cambio de las emociones para sentirse mejor. Desde una perspectiva instrumental el manejo de las emociones está encaminado al alcance de metas personales sin cambiar necesariamente las emociones sino encausarlas para dicho fin, requiriendo primeramente identificar y comprender la naturaleza de las emociones, las cuales tiene un contexto personal, cultural y social.

La regulación emocional es fácilmente aprendida desde la niñez como lo indica Kappas (mencionado por Mestre y Guil, 2012) cuando señala que el manejo de las emociones se da como un proceso de socialización, por ejemplo cuando se menciona que los niños no lloran y que las niñas naturalmente lloran, son dos aspectos que predisponen a los individuos en el manejo de sus

emociones y también el regular las emociones de otros, lo que convierte la regulación emocional en una forma de interactuar con el mundo interior y exterior.

Asimismo Gross y Thompson (2007) señalan que la regulación emocional está determinada por el siguiente proceso: situación o evento, atención emocional, valoración de la emoción y respuesta emocional, lo que indica que las personas en primera instancia hacen una atención a sus emociones considerando que tan relevante son para el alcance de determinado objetivo, luego se analiza el efecto que las emociones tienen sobre el cuerpo y la mente teniendo esto un efecto sobre la experiencia, y finalmente dicha emoción puede cambiar la conciencia que tenemos de la situación o evento que provoca la emoción.

Para Mestre, Palmero y Guil (citados por Mestre y Guil, 2012) la regulación emocional tiene la tendencia a ajustar las emociones para mejorar la conducta, por ejemplo cuando un individuo tiene la oportunidad de vincularse laboralmente con una empresa del Estado y para ello necesita aprobar un examen de admisión y tiene un periodo de dos semanas para estudiar y aprobar el examen, pero a la vez tiene la posibilidad de pasear con sus amigos en el mismo periodo de tiempo. Si el individuo escoge la segunda opción la culpa no le dejara tranquilo y no le permitirá disfrutar de su elección, siendo esta emoción gestora de nuevas conductas donde se generen emociones más gratificantes, pero si el individuo desea estar con sus amigos antes que estudiar se llenara de ira al no poder estar tranquilo con su decisión. En este caso, las emociones son utilizadas para crear emociones que brinden satisfacción personal (emociones positivas) o emociones que produzcan aversión (emociones negativas.)

Otra explicación de la regulación emocional es la dada por Mozza, Mestre y Nuñez-Vazquez (2007) quienes indican que dicho proceso se asimila a la metáfora del grifo de agua, refiriéndose

al sistema, el agua sale por la llave cuando el usuario la requiere deja salir cuanto necesite y también la cierra cuando desea, un grifo sin control puede generar problemas serios como inundación o se puede desaprovechar las bondades del agua cuando no se abre el grifo. En la esfera emocional sucede lo mismo, una adecuada regulación de la emoción necesita flexibilidad el individuo puede abrir el cauce de sus emociones y dejar fluir de manera progresiva, además cerrar esa llave emocional cuando lo desee.

3.1.2 Características de la Regulación emocional

Aspectos psicoevolutivos de la regulación emocional

Para Mestre, Núñez – Vázquez y Guil (2007) la regulación emocional es una capacidad que permite al individuo procesar la información de las emociones de forma adaptativa y se aprende o se adquiere mediante la interacción que los niños tienen con sus cuidadores (profesores, adultos responsables de sus cuidadores o padres), además generan habilidades mediante la evaluación de los eventos desencadenantes, las experiencias de vida y las estrategias de afrontamiento ya utilizadas.

Las variables antes mencionadas se suman para establecer habilidades propias de regulación emocional, por lo que no existe una fórmula concreta para el crecimiento de esta habilidad lo que se requiere es una práctica constante donde el individuo se esfuerce para adquirir esta destreza, incluso desde la primera infancia y que se mantiene durante el ciclo de vida. Entonces en la psico-evolución de las emociones se debe tener en cuenta que existe un proceso controlado que da lugar al individual para aprender ciertas formas de regulación emocional donde se invierte apertura al cambio, atención, energía, flexibilidad y esfuerzo y que finalmente se convierta en un proceso automático, donde no se requiera de mayor esfuerzo para manejar las emociones como mejor se requieren. Dicho de esta manera los niños van aprender a regular sus emociones primero

siendo conscientes de ellas, luego aprende a diferenciarlas y a reflexionar sobre ellas para finalmente expresarlas de un modo adecuado. A modo de ejemplo un bebé llora sin parar para poder satisfacer sus necesidades, un niño que se encuentra al final de la primera infancia ya no llora sin parar puede llamar la atención de sus cuidadores de otra manera para lograr ser atendido, un adolescente habla sobre sus emociones y un adulto puede optimizar el afrontamiento emocional para sentirse mejor (Mestre, Núñez-Vázquez y Guil, 2007).

Aspectos psicosociales y diferenciales de la regulación emocional

Mestre, Núñez-Vázquez y Guil (2007) señalan a la familia como agente principal a la hora de generar estrategias emocionales, la forma en que los padres gestionan sus habilidades reguladoras son hábilmente copiadas por sus hijos quienes más adelante utilizarán dichas estrategias, aprendidas a través de conversaciones donde se les involucre o no, son asumidas tan solo con la observación. Según estos autores los niños desarrollan habilidades de regulación emocional adaptativas o desadaptativas dependiendo de las habilidades de afrontamiento de sus padres quienes a su vez les enseñan adaptar sus emociones a determinado contexto social.

En estudios realizados por Saarni 1984 y Davis 1995 (mencionado por Mestre, Núñez-Vázquez y Guil, 2007) encontraron que niños y niñas tienden a enmascarar con facilidad las emociones, expresando una sonrisa forzada a la hora de recibir un obsequio o premio decepcionante, sin embargo las niñas tienen mayor facilidad a la hora de enmascarar la emoción. Sin embargo en otras investigaciones más actuales como la hecha por Mestre, Guil y Lim (2004) se encontró que en una muestra heterogénea de estudiantes universitarios no existe una diferencia significativa en la regulación emocional entre hombres y mujeres. Por su parte Gartzia, Aritzeta, Balluerka y Barbera (2012) realizaron un estudio en el que encontró que el rasgo de expresividad de las mujeres hace que aumente su calificación de inteligencia emocional en tres dimensiones

(percepción, comprensión y regulación) pero como estos últimos autores lo mencionan el análisis de sobre la variable sexo e inteligencia emocional han sido estudiados extensivamente encontrando contradicciones de un estudio a otro, lo que indica que no hay una constante para determinar quienes manejan mejor sus emociones.

Técnicas de regulación emocional

Bisquerra (2000) indica que el manejo de las emociones es una de las metas más antiguas de la historia humana, entendido este como el control que cada individuo tiene sobre su comportamiento, impulsos fisiológicos y pensamientos. Para este autor las estrategias más comunes para regular las emociones son:

- Restructuración cognitiva: cambiar los pensamientos negativos por los positivos.
- Relajación: Implementar técnicas de relajación.
- Ejercicio físico.
- Diversiones.
- Placeres sensoriales.
- Tener éxito: alcanzar una meta pendiente.
- Ayudar a los demás.
- Trascendencia: Las personas que tienen algún principio religioso tienden a manejar mejor sus emociones, prácticas como la oración le permite desarrollar mejor esta área.

Para García (2015) las emociones se activan mediante un estímulo y necesitan ser evaluadas a través de una valoración o mecanismo de supervivencia, este mecanismo se llama regulación emocional. Esta regulación puede ser asertiva dependiendo de la evaluación que se haga a la situación estimulante, estas estrategias desencadenaran resultados apropiados o negativos para el

bienestar del individuo, teniendo una afectación sobre el comportamiento, el cuerpo y los principios del ser humano. Este autor refiere que la regulación emocional no se adquiere fácilmente, por el contrario se necesita de conciencia en el momento estresante para decidir qué hacer, el lograr un manejo adecuado de las emociones generara un equilibrio en esta área, mejorando la visión personal de otros y su entorno, es como adquirir un filtro mediante la atención y conciencia emocional para aplicar las técnicas adecuadas en el momento en el que aparecen las emociones. A continuación se expone las diferentes técnicas de regulación emocional expuestas por García (2015):

A. Técnicas para afrontar situaciones recurrentes

- Técnicas de desmontar distorsiones cognitivas: Analizar los pensamientos que se tiene sobre situaciones o personas e identificar qué tan realistas son y si existe una distorsión de la realidad sustituir dichos pensamientos por otros más realistas y positivos.
- Técnicas de motivación: Reconocer la motivación en situaciones y personas de importancia.

B. Técnicas cuando se ha producido la emoción.

- Técnica foco en el objetivo: Concentrar el interés en lo que se quiere alcanzar.
- Técnica centrarse en lo positivo: Valorar los aspectos positivos antes que los negativos, lo que ayudara a cambiar emociones.
- Técnica de la Observación: Colocar en un plano exterior las emociones donde se puedan observar y permita elegir las emociones a sentir.
- Técnica de las tres preguntas: realizar las siguientes preguntas:
¿La emoción que se está sintiendo ayuda o perjudica?
¿Cómo necesita sentirse para afrontar la situación?

¿Qué pensamiento puede ayudar a sentir la emoción que se necesita en esa situación?

C. Técnicas de visualización del objetivo en la regulación emocional.

- Preparación para afrontar una situación que habitualmente no se regula de forma correcta: elaborar escenarios imaginarios en los que se describen situaciones difíciles de manejar, creando a la vez posibles respuestas emocionales y posibles sentimientos de alivio o frustración.
- Cultivar emociones positivas en la mente o cambiar hábitos emocionales.

Entrenamiento de las emociones en la regulación emocional

Experimentar nuevos modos de manejar las emociones es una buena manera de aprender a regular las emociones, como lo menciona Lopes, Cote y Salovey (2007), actividades tales como el role-play, filmar una interacción ante determinada situación y discusión sobre algún problema, permite establecer el feedback necesario para determinar que estrategias abordar a la hora de regular adecuadamente las emociones. Esa retroalimentación permitirá tomar las propuestas propias y de otras personas para evaluarlas, además de distinguir emociones ajenas que orientan un proceder, lo que ayudará a elaborar nuevos afrontamientos y habilidades emocionales de negociación.

Lo importante del entrenamiento en la regulación emocional no es desarrollar estrategias desadaptativas al reprimir las emociones, por el contrario como lo menciona Gross (señalado por Lopes, Cote y Salovey 2007) sino los individuos deben regular las emociones centrados en los antecedentes o centrados en la respuesta. La regulación centrada en los antecedentes busca manejar la emoción antes de que esta aparezca, por ejemplo una persona puede tomar la crítica de su jefe como motivación o estímulo para mejorar en su oficio sin permitir que lo invadan

sentimientos propiamente negativos; mientras que la regulación centrada en la respuesta da lugar al momento en el que se da la emoción por lo que la oportunidad de evaluar la emoción requiere mayor destreza.

3.1.3 Modelos Teóricos de la regulación emocional

A. Modelo de regulación emocional de Gross.

Gross (2002) define la regulación emocional como un proceso donde el individuo inserta estrategias para movilizar sus emociones en dos momentos: una que antecede a la emoción llamada reevaluación y otra cuando esta ya se encuentra instalada definida como supresión. Para este autor la regulación emocional tiene tres aspectos importantes a considerar: primero por lo general los individuos buscan minimizar, aumentar o mantener las emociones, ya sean estas positivas o negativas, un segundo aspecto es que este proceso puede darse de manera consciente o inconsciente y finalmente el tercer aspecto es que el proceso de regulación de emocional no es bueno ni malo en sí, dependerá de las estrategias que utilice el individuo.

El punto central de este modelo de regulación emocional se encuentra en el momento en el que se utiliza la estrategia reguladora. En el caso de las estrategias que anteceden la emoción el individuo busca atender la emoción antes que esta pueda cambiar el comportamiento para definir la manera de responder. Gross y Thompson (2007) refieren que durante esta parte del proceso se puede dar cuatro momentos:

- Selección de la situación: en este momento el individuo elige escenarios que puedan o no generar una emoción deseada o indeseada, el individuo toma la decisión de experimentar o no circunstancias que lo enfrentan a una emoción determinada.

- **Modificación de la situación:** En esta parte del proceso el individuo puede potencialmente cambiar las situaciones que lo enfrenta a una emoción negativa o positiva, alterando también el impacto emocional. Esta estrategia de regulación emocional puede movilizar cambios internos y externos en el individuo.
- **Despliegue de atención:** La persona centra su atención en la situación que está generando ciertas emociones para indagar como puede influir en estas y generar cambios. Esta atención puede ser desde la distracción trayendo pensamientos que le generen bienestar para desplazar emociones negativas o las puede atender concentrándose en la emoción trayendo recuerdos que se asocian con esa emoción para definirla concretamente.
- **Cambio Cognoscitivo:** Esta estrategia busca que el individuo cambie de perspectiva la situación que vivencia y que le genera ciertas emociones, modificando la importancia que le brinda a la situación o cambiando la manera en la que la atiende. Es una manera de interpretar y de reconstruir la situación que provoca bienestar o malestar.

Otro momento dentro del proceso de regulación emocional señalado por Gross (2002) es la atención que se le da a la emoción ya cuando está instalada y requiere de una supresión de la emoción o requiere de una focalización de la respuesta. Esta estrategia es definida por Gross y Thompson (2007) como Modulación de la respuesta. Esta parte del proceso indica la capacidad que el individuo tiene para influir sobre sus emociones, por ejemplo el uso de drogas, ejercicio o técnicas de relajación.

Para Gross (2002) cuando se utilizan estrategias de regulación emocional de reevaluación o focalizadas en el antecedente buscan alterar las respuestas emocionales del individuo, sin embargo las estrategias basadas en la supresión emocional buscan disminuir la conducta

expresiva más no la emoción en sí. Sin embargo en estudios realizados por el autor ha concluido que la supresión, en algunos casos, tiene poco impacto sobre la regulación de emociones negativas.

B. Modelo de regulación emocional como parte de la inteligencia emocional

Goleman (2000) entiende la inteligencia emocional como la “capacidad de conocer y manejar nuestras propias emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones” (p.46). También Bar-On (2013) aborda el tema de inteligencia emocional definiéndola como “una serie de competencias emocionales y sociales interrelacionadas, habilidades y comportamientos que impactan el comportamiento inteligente”.

Sin embargo para el caso de esta investigación el concepto de regulación emocional se desarrolla desde la teoría de las cuatro ramas de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (2007) quienes inicialmente definen la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p.27). Sin embargo siete años más adelante la concretan como “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas” (p.32).

En su modelo de cuatro-ramas de inteligencia emocional o modelo de habilidad Mayer y Salovey (2007) establecieron cuatro ámbitos jerárquicos, que se expresan a continuación:

Tabla 1*Teoría de las cuatro ramas de inteligencia emocional*

Rama	Definición
Percepción, valoración y expresión de la emoción	Habilidad para reconocer los estados emocionales. Habilidad para distinguir las emociones en otros expresadas en palabras, el arte, sonidos, conducta y apariencias. Habilidad para transmitir sus emociones de forma adecuada. Habilidad para determinar cuándo las emociones son expresadas de manera precisa y honesta o cuando ocurre lo contrario.
Facilitación emocional del pensamiento	Habilidad para utilizar la emoción para dar prioridad a la información importante. Habilidad para usar las emociones para procesos de memoria y juicio ante los sentimientos. Habilidad para emplear la emoción para tener una perspectiva más optimista. Habilidad para utilizar las emociones para facilitar la resolución de problemas y otras situaciones a potencializar.
Compresión y análisis de las emociones desde el conocimiento emocional	Habilidad para nombrar las emociones y la relación que guardan la una de la otra. Habilidad para entender las emociones y sus significados y como se relacionan con los eventos de la vida. Habilidad para entender la fusión de los sentimientos, por ejemplo como la combinación de sorpresa y miedo da como resultado temor. Habilidad para identificar la transición de las emociones.
Regulación emocional reflexiva de las emociones que permitan el crecimiento intelectual y emocional.	Habilidad para posibilitar los sentimientos que causan placer como aquellos negativos. Habilidad para reflexionar de las emociones y crear un pensamiento crítico frente a ellas. Habilidad para monitorizar ante las emociones y como estas se relacionan consigo mismo y con otros. Habilidad para regular las emociones de otros y de sí mismo potencializando las emociones positivas y mitigando aquellas que no causan placer sin evitarlas.

Fuente: Mayer y Salovey (2007)

Reparación o regulación emocional

Como se muestra en el cuadro anterior la regulación emocional es parte de la medida de inteligencia emocional propuesta por Mayer y Salovey (1997) también llamada reparación emocional y la descrita como la habilidad con mayor complejidad de desarrollo, pues requiere que el individuo logre estar abierto a las emociones que le generen bienestar y malestar, sacar la mayor y mejor información de ellas para luego rechazarlas o emplearlas, además controla la intensidad de las emociones ya sea en sí mismo o en otros.

Para Brackett y Salovey (2007) la regulación emocional consiste en que el individuo pueda “tener la capacidad de observar, distinguir, y etiquetar sus sentimientos de modo preciso, creer que puede mejorarlos o modificarlos, hacer uso de las estrategias que los cambiaran y valorar las estrategias de dichas estrategias” (p.71). Esa misma eficacia, a la hora de manejar sus propias emociones, también debe ser utilizada para ayudar a otros a regular sus emociones.

Fernández Berrocal y Ramos, en el año 2002, escribieron el libro *Corazones inteligentes* donde describen la regulación emocional como un habilidad que busca transformar, atenuar o fortalecer la expresión de las emociones negativas o positivas, la cual es aprendida desde la infancia por el direccionamiento de los adultos o por la imitación de lo que otros hacen al manejar sus emociones. Sin embargo lo que más preocupa es el manejo subjetivo de las emociones que casi siempre va direccionado en dos sentidos: atenuar o intensificar las emociones. La experiencia emocional subjetiva depende de lo que le suceda al individuo, de la forma como da significado e interprete lo que le sucede, como acompaña cognitivamente dicha experiencia, además de las reacciones fisiológicas y de las expresiones faciales. Para estos autores la activación fisiológica y las expresiones gestuales refuerzan la emoción subjetiva, por

ejemplo hacer determinado ejercicio o consumir un medicamento o droga intensifica la emoción, así como la exageración facial incrementa la experiencia emocional (Etxebarria, 2002).

Para Fernández Berrocal y Ramos (Citados por Etxebarria, 2002) la regulación emocional se puede dar en cuatro vías:

- **Confrontación de los hechos:** El individuo se expone a situaciones o acontecimientos que le generen emociones negativas para luego sustituirlas por aquellas que son agradables, dando prioridad a los sucesos que general bienestar más que aquellos que causan malestar. Esta es una estrategia de regulación emocional que con frecuencia utilizan las personas, por ejemplo evitan aquellas experiencias que causan miedo prefiriendo aquellas que provocan alegría, paz, etc. Se pueden también conocer como estrategias conductuales de atención selectiva, conducta evitativas, distracción cognitiva y conductual, o acopio de información.
- **Procesar la información interna y externa:** Consiste en la transformación de la forma cómo se interpretan los hechos, imágenes, pensamientos, etc., es una estrategia para reevaluar constructivamente las situaciones que generan emociones negativas, lo que conlleva a reinterpretar maneras no funcionales de percibir dichas situaciones y buscar una manera más adecuada, ese análisis se realiza con los factores internos y externos.
- **Reacciones fisiológicas:** A menudo las reacciones fisiológicas son controladas mediante medicamentos, pero también puede aprender a controlarlas mediante ejercicios de respiración o de relajación, lo importante es que logre identificar los sucesos fisiológicos que le muestran un episodio estresante o no de sus emociones.
- **Tendencias expresivas y conductuales:** las emociones son inhibidas o expresadas ampliamente, sin embargo por una tendencia natural se busca suprimir ciertas

emociones negativas, lo que no garantiza la inhibición de la emoción interna creando más tensión en el individuo, por lo que la expresión de las emociones se convierte en ciertas ocasiones en portadora de alivio.

Finalmente para Fernández Berrocal y Ramos (Citados por Etxebarria, 2002) no existen recetas para regular las emociones, se trata más bien de que cada persona descubra como desarrolla la habilidad en el manejo de sus emociones y dependerá del esfuerzo que cada quien haga en esa área teniendo en cuenta sus experiencias pasadas lo que puede para él funcionar o no.

C. Modelo de desregulación emocional por Gratz y Roemer

La regulación emocional vista por Gratz y Roemer (2004) se entiende como el proceso en el que los individuos logran modular sus propias emociones, cuando no se logra hacer un adecuado manejo de estas se presenta una desregulación emocional, es decir un bajo control emocional en especial en situaciones de interacción social. Según Gratz y Roemer (Citados por Gómez, 2015) una adecuada regulación emocional incluye comprensión, conocimiento y aceptación de las emociones, pero además un adecuado manejo de comportamientos impulsivos a través de estrategias de regulación emocional que le permita a la persona alcanzar sus objetivos propuestos. La ausencia de lo anterior descrito se interpreta como una desregulación emocional, expresándose para estos autores de la siguiente manera:

- No aceptación de la respuesta emocional: Estar a la defensiva ante ciertas emociones que generan malestar, por lo tanto presenta evitación o supresión emocional, el individuo por lo general busca la manera de evadir ciertas experiencias que él considera nocivas y se limita a experimentar abiertamente sus emociones.

- Dificultad para alcanzar las metas cuando no se tiene manejo de las emociones: la persona presenta temor al querer alcanzar los objetivos que se ha planteado, las demandas de cada situación y la falta de control se convierten en un obstáculo para el crecimiento personal.
- Dificultada para manejar las conductas impulsivas: el individuo presenta problemas para manejar sus emociones por lo tanto elabora comportamientos impulsivos como respuesta emocional, sin medir el alcance de dicha conducta.
- Pobre acceso a las estrategias de regulación emocional: Carece de medios para la regulación emocional, ya sea en el contexto, la emoción o su intensidad.
- Baja conciencia emocional: el individuo presta baja atención a las emociones que experimenta, ignorando la información emocional, útil para el proceso reflexivo y adaptativo de las circunstancias.
- Falta de claridad emocional: le cuesta distinguir entre una emoción y otra, no identifica con certeza la emoción que está experimentando.

Para Gratz y Roemer (Citados por Muñoz, Vargas y Hoyos, 2016) la desregulación emocional está asociada mayormente con trastornos psicológicos causados por trastornos alimenticios, estrés postraumático, trastornos de ansiedad generalizada, trastorno límite de la personalidad, ataques de pánico y uso de sustancias psicoactivas. Gratz (2007) indica que el enfoque correcto de la regulación emocional se centra en el manejo de la conducta cuando se está experimentando las emociones, ya que todas las emociones son funciones y pueden ser utilizadas para que el individuo se adapte con mayor facilidad a su entorno, lo que requiere de arduos esfuerzos en torno al reconocimiento de la emoción y la intensidad de la misma.

D. Modelo homeostático de Forgas.

Forgas (2000) formula que la regulación emocional se hace mediante un proceso homeostático, donde el estado emocional del individuo se mantiene en cierto punto y cuando se aleja de este nivel se activan las estrategias de regulación emocional, que le permite vivenciar de manera apropiada su estado afectivo. Para este autor la regulación emocional se realiza de manera espontánea y autónoma mediante una retroalimentación interna que el sujeto hace de sus propias emociones. Para Forgas (2000) los estados de ánimo actúan en dos niveles, el primero lo denomino procesamiento ordinario en el que los estados emocionales vulneran los procesos cognitivos o sociales, el segundo nivel es aquel que funciona por motivación e independiente del estado emocional, es decir que el individuo logra sus objetivos personales independientemente de su estado de ánimo, actuando de manera incongruente.

Para comprobar la veracidad de este modelo Forgas y Ciarrochi (2002) realizaron una investigación en la que los participantes fueron sometidos a determinado estado de ánimo para luego hacer la descripción de determinadas personas, comprobando que la mayoría de los participantes que experimentaron emociones positivas también describieron de manera positiva el personaje que les correspondía, al igual aquellos que experimentaron emociones negativas respondieron negativamente. Sin embargo al brindar más espacio para realizar las descripciones se observó que la tarea pasó de ser congruente con su estado de ánimo a ser incongruente, en especial en aquellas personas que habían experimentado emociones negativas, pues realizaban su descripción de manera incongruente, a lo que los investigadores describieron como regulación emocional homeostática.

E. Modelo cibernético de regulación del estado de ánimo por Larsen

El estado de ánimo y el estado emocional son dos aspectos diferentes según lo señala Larsen (2000), sin embargo estos dos procesos se relacionan porque los estados de ánimo están acompañados de emociones. Para Larsen (2000) las estrategias de regulación son mecanismos de auto-control cibernéticos, puesto que el individuo presenta un estado de ánimo no deseado pero a su vez tiene como referencia un estado de ánimo al cual desea llegar poniendo en práctica habilidades de auto-regulación.

En el modelo cibernético de regulación existen cinco elementos: estado de ánimo actual, estado de ánimo deseado, variables personales, mecanismos de regulación, entorno afectivo y el comparador, este último se altera cuando existe una discrepancia entre el estado actual y el deseado activándose los mecanismos de regulación emocional aprendidos durante el desarrollo personal y se evidencian introspectivamente en la reflexión consigo mismo, comparación con otros o distracción para evitar el momento, también puede haber una respuesta con el entorno a dar solución a los problemas o un cambio de actividad (Larsen, 2000).

Para Hervas (2006) cuando alguno de los elementos son afectados el éxito del proceso de auto control o regulación también se ve frustrado, por lo tanto es importante considerar que un buen proceso de regulación emocional dependerá en gran medida de características individuales como el entorno afectivo, los métodos de regulación que utilice, su temperamento, la habilidad para percibir su propio estado de ánimo y la capacidad para identificar estado de ánimo deseado.

3.2 Dependencia emocional

3.2.1 Definiciones de dependencia emocional

Se conoce como dependencia emocional a aquella forma cómo una persona establece las pautas de una relación cuya principal característica consiste en la sumisión o entrega absoluta hacia su pareja. Las personas con dependencia emocional son muy susceptibles de establecer relaciones de parejas patológicas y gravemente desequilibradas, asumiendo en ellas un rol subordinado. Estas personas, asimismo, consideran a su pareja como el centro de su existencia, la idealizan, se someten a ella y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper la relación. De hecho, la dependencia emocional está en la base del comportamiento de un grupo de personas víctimas de violencia doméstica que manifiestan seguir enamoradas de sus parejas por graves que sean los malos tratos, vejaciones, desprecios, etc., que hayan recibido de su parte (Castelló, 2000).

Para Beck (Citado por Cubas, Espinoza, Galli y Terrones, 2004) la dependencia emocional lleva al individuo a buscar la aprobación constante de su pareja como una necesidad personal, su existencia se valida en el otro, lo que lo lleva a entablar relaciones simbióticas, busca controlar todo por miedo al abandono, lo que finalmente le lleva a estar subordinado. Según Dorothy May (Citada por Massa et al., 2011) la dependencia emocional es un vínculo de pareja enfermizo caracterizado por emociones negativas como miedo, dolor, rabia y su dinámica se basa en la desigualdad y el sometimiento, la presencia de la pareja tiene más valor que el sentimiento que sostiene la relación.

Riso (2012), al respecto, describe la dependencia emocional en función de relaciones de apego donde el individuo forma un vínculo emocional y mental irracional en búsqueda de autorrealización seguridad o placer permanente, por lo tanto la persona piensa que sin su pareja le

será imposible ser feliz, alcanzar sus objetivos, tener una vida plena y satisfactoria. La dependencia emocional es peligrosa, compleja y enfermiza, la vida mantiene sentido siempre y cuando la persona “amada” permanece al lado sin importar las circunstancias, lo que pone al individuo en escenarios donde puede perder su bienestar.

Generalmente los individuos que desarrollan dependencia emocional o afectiva suelen ser personas indecisas e inseguras que se les dificulta tomar una decisión y necesitan el apoyo de otros para avanzar, además les gusta complacer a sus parejas para obtener su aprobación y se comportan de manera obediente y pasiva. Pero si se busca definir la dependencia emocional se podría señalar que es una relación interpersonal que se caracteriza por la sobre-dependencia, perjudicando la concepción que el individuo tiene sobre sí mismo y los otros (Rodríguez, 2013). Lo anterior es confirmado por Norwood (1996) quien refiere que la persona con dependiente emocional pasa a un nivel nocivo en su relación que se puede considerar adicción, es una dependencia física a la presencia del otro a pesar de la relación dañina.

Bornstein (2006) señala que la dependencia emocional se debe a una intensa necesidad de apoyo y protección, incluso cuando el individuo está en la capacidad de suplir sus propias necesidades de forma autónoma enfrentando los retos, se desarrolla dependencia por miedo a ser abandonados o rechazados. Esto también se puede definir como dependencia relacional:

Conjunto de comportamientos adictivos cuya matriz nuclear es la relación interpersonal, además se caracteriza por asimetría del rol, bien por sometimiento voluntario del miembro dependiente o por la dominación impositiva del miembro dominante, finalmente el resultado es la disolución de la personalidad del sujeto dependiente... Un aspecto sustancial es la actitud

dependiente, de manera que aunque el sujeto con dependencia relacional se libere o rompa la relación, fácilmente reproducirá los mismos esquemas de interrelación con la siguiente pareja dado que muestra una tendencia natural a repetir comportamientos y sobre todo, actitudes que favorecerán que cada sucesiva relación acabe a lo postre convirtiéndose en relación dependiente. (Sirvent, 2000, p.2)

3.2.2 Características de la dependencia emocional

Según Castello (2005a) la persona que es dependiente emocional presenta características especiales en tres áreas: relaciones de pareja; relaciones con el entorno interpersonal; relación consigo mismo, autoestima y estado de ánimo.

Área de relaciones de pareja

- Necesidad desbordante de la pareja, deseo permanente de estar con él/ella: Deseo Continuo de realizar llamadas telefónicas, enviar mensajes de textos, apariciones inadecuadas sin advertir a su pareja que lo va a buscar, necesidad de realizar cualquier actividad con el otro, no se siente capacitado para realizar actividades sin su pareja. Esta situación se puede describir como “hambre” por su pareja y que no se logra saciar, por lo general las parejas se sienten asfixiadas.
- Deseo de exclusividad en la relación: El dependiente se aísla voluntariamente de su entorno para dedicarse de lleno al otro y espera que su pareja haga lo mismo, es el deseo de vivir en una burbuja de mutua pertenencia, donde el otro es quien pone las reglas de la relación. Los dependientes emocionales tratan de entablar relaciones exclusivas con amigos, por lo que se sienten cómodos con un solo amigo y no compartiendo en grupo.

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier otra:** Su pareja es su objeto predilecto, le da sentido a su vida cuanto centra toda su atención en él/ella, excluyendo a sí mismo o a otras personas. La palabra de la pareja son órdenes, aunque sean sugerencias el dependiente emocional las tomará como afirmaciones que debe acatar, además pronto comenzará a reproducir en sí mismo gestos, frases, hábitos que su pareja emplea, por su concentración en ese punto de referencia.
- **Idealización del Objeto:** A pesar de ser consciente de los defectos de su pareja el dependiente emocional idealizará a su par como un ser digno de imitar, encontrará en él/ella eso de lo que él carece como autoaprecio, superioridad, seguridad, aferrándose a su pareja para encontrar lo que en sí mismo no percibe. Es precisamente esa falta de autoestima lo que lo lleva a establecer relaciones de pareja con dichas características y fácilmente queda deslumbrado por personas que tienen atención de sí mismas, cada acto o gesto es un modelo a seguir aunque esté lejos de lograrlo.
- **Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación:** La sumisión y la subordinación es el pago que le da el dependiente emocional a su pareja por permitirle estar cerca, además es una manera de evitar la ruptura de la relación. Por otro lado el dependiente emocional sufre un empequeñecimiento, un autodesprecio, que lo lleva a vivir dominado, otorgando privilegios y atenciones a la pareja, la voluntad del otro será hecha. Esto es círculo vicioso que cada vez se agudizará más.
- **Historias de relaciones de pareja desequilibradas:** Los dependientes emocionales suelen establecer relaciones tormentosas que se van construyendo desde la adolescencia hasta la adultez, es como una regla inconsciente para vincularse emocionalmente. Puede suceder que una de las relaciones establecidas el dependiente emocional haya desempeñado el rol

contrario, pero por lo general no han sido relaciones prolongadas, se les llama “relaciones de transición” el individuo permanece allí mientras logra establecer una relación donde se sienta más cómodo.

- Miedo a la ruptura: Se refiere a la ansiedad por separación, aspecto que le genera ansiedad constante, inclusive si la relación de pareja le causa con frecuencia molestia o si lo pone en situaciones o posiciones vulnerables. Las causas del miedo se asocian por el rol que juega la pareja como guía, salvador, ejemplo a seguir, además el dependiente emocional evita la soledad por el dolor que le produce.
- Asunción del sistema de creencias de la pareja: En el transcurso de la relación de pareja el dependiente emocional adquiere como suyos algunos patrones de comportamiento que son propios de la pareja, por ejemplo la superioridad del otro, la inferioridad de sí mismo y la culpabilidad frente a lo negativo de la relación, aceptación de comentarios negativos sobre el aspecto físico y comportamental, entre otros.

Área de las relaciones con el entorno interpersonal

Para Castelló (2005a) los dependientes emocionales suelen expresar mayormente su dependencia con su pareja, sin embargo sus relaciones interpersonales también se expresan con ciertas características:

- Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas: Buscan constantemente que su entorno le brinde atención exclusiva, sea esta demandada a los amigos, compañeros o compañeros de trabajo. Sus relaciones interpersonales carecen de equilibrio, autonomía, respeto por la individualidad del otro, además por lo general el dependiente emocional somete a sus compañeros a conversaciones donde el tema principal es su frustrada relación de pareja, lo que con el tiempo va generando un entorno agobiante.

- Necesidad de agradar: El dependiente emocional requiere el interés y simpatía de los demás, cualquier gesto de rechazo le genera gran malestar, comparado con la ansiedad de separación en la relación de pareja, por lo tanto se aseguran de agradar al otro para sentirse mejor, lo que viene siendo un auto-rechazo.
- Déficit de habilidades sociales: Quienes desarrollan dependencia emocional también carecen de habilidades que fortalecen relaciones interpersonales basadas en la empatía y consideración por el otro, ya que de alguna manera busca la consideración y atención del otro sin retroalimentar aquello que solicita por estar focalizado en sus obsesiones.

Área de autoestima y estado de ánimo

También Castello (2005a) indica que en los dependientes emocionales se manifiestan ciertas en la relación consigo mismos, entre ellos:

- emocional, existe una carencia afectiva, prevalece el autorrechazo y en muchos casos asco y odio hacia sí mismo.
- Miedo e intolerancia a la soledad: Los dependientes emocionales pueden desarrollar debido su muy baja autoestima miedo a estar consigo mismos, busca estar con otros para evitar centrar sus pensamientos en sí mismo.
- Estado de ánimo negativo: Emociones de tendencia a la tristeza, inseguridad, nerviosismo y preocupación constante. Además algunos dependientes emocionales enfrentan comorbilidades frecuentes con otros trastornos como depresivo mayor, ansiedad no especificada, trastorno adaptativo, etc.

Por otra parte Congost (s.f.) la persona que desarrolla dependencia emocional o afectiva puede evidenciar los siguientes indicadores en su comportamiento, estos oscilan de acuerdo a la dependencia desarrollada:

- Necesidad constante del otro.
- Manifestaciones contantes de cariño, la ausencia de estas indican falta de amor o desapego en la relación.
- Sentir que es la prioridad para la otra persona, no le gusta sentirse desplazada, aunque por alta que sea la atención no la va sentir.
- Control total sobre su pareja, lo que genera conflicto en la relación.
- Miedo al abandono o a ser rechazado por la pareja.
- Aislamiento de otros seres queridos, familia o amigos, se centra solamente en la relación de pareja, deterioro de otras esferas sociales.
- El comportamiento del individuo gira en torno de su pareja, pensamientos, deseos, preocupaciones.
- Sentimientos de frustración y ansiedad respecto a la relación de pareja.
- Ruptura de la relación de pareja y reconciliaciones reiterativas sin cambios positivos visibles.
- La persona con dependencia emocional se encuentra en una lucha mental constante por abandonar al ser amado y permanecer con él a pesar del disgusto y desagrado que pueda generar la personalidad del otro.
- El individuo dependiente pierde el respeto por sí mismo, así como la falta de autoestima es persistente en especial cuando es víctima de maltrato.

3.2.3 Modelos teóricos de la dependencia emocional

A. Apego en adultos

El apego es el vínculo emocional que una persona puede desarrollar con otros individuos. El ser humano inicialmente establece este vínculo con sus padres y se fortalece cuando los

cuidadores satisfacen las necesidades básicas del recién nacido. Esta atención brinda al bebé seguridad, por lo que establece ciertos mecanismos que le permite acercarse a sus padres para lograr establecer el apego (llanto, sonrisas, balbuceo, etc.). Así mismo cuando los padres no proveen dicho cuidado el individuo desarrolla ansiedad, lo que tendrá incidencia sobre la formación de su personalidad (Bowlby, 1985).

Lo anterior no quiere decir que el apego es algo que se presenta solo en la infancia, pues según Bowlby (1985) un individuo puede mostrarse apegado en cualquier etapa de su vida, y no tiene que ser un aspecto negativo si este se establece dentro de límites adecuados, sin embargo cuando una persona pierde la confianza en el individuo que deposita su afecto, porque no le atiende o no responde ante sus necesidades, busca estrategias para permanecer cerca y tener la certeza de que tiene su disponibilidad, lo que se puede definir como “apego ansioso” o “apego inseguro”. Ortiz, Gómez y Apodaca (2002) señalan que los adultos manifiestan su apego en la medida que buscan una relación de pareja recíproca basada en atención, afecto y cuidado, cuando existe una separación o ruptura se enfrenta a la ansiedad y el miedo pero tiene las herramientas para hacer un buen manejo de la situación. Estos autores afirman que el apego del adulto es similar al de un niño cuando el individuo busca estar cerca de su figura de apego para sentirse seguro, refugiado, y atendido ante una posible separación.

Hazan y Shaver (1987) refieren que los adultos pueden establecer relaciones de apego en sus relaciones de pareja. Esto lo establecieron mediante el desarrollo de una investigación, la cual arrojó que los participantes que mantenían una relación de apego seguro con sus parejas la relación se caracterizaba por la amistad, la confianza y la fidelidad, además, reconocían buenas intenciones en el comportamiento de sus cónyuges lo que generaba mayor credibilidad en la relación siendo conscientes de las esferas positivas y negativas. Por otro lado aquellos

participantes que demostraron un apego ansioso mencionaban inestabilidad de carácter, celos, el anhelo constante de reciprocidad por parte de su pareja, inseguridad de ellos mismos, frustración ante el compromiso de su pareja en la relación, además dudas ante la posibilidad de mantener una relación estable que les complemente. Finalmente los participantes que evidenciaban un apego evitativo manifestaban miedo ante la cercanía con otro, refirieron sentirse mejor solos. (Frías y Díaz-Loving, 2010, p.488).

Como se mencionó anteriormente Hazan y Shaver (1987) lograron ubicar tres tipos de apego en adultos (seguro, ansioso y evitativo), estudios que fueron seguidos por Bartholomew y Horowitz (1991) quienes establecieron el modelo de dependencia y evitación. En su calificación más baja la primera variable (dependencia) indica que el individuo tiene una valoración adecuada de sí mismo que no requiere de calificación externa, no obstante puede manifestar cierto grado de ansiedad por una natural preocupación sobre la relación con otros. La variable evitación en su calificación más alta demuestra que el individuo elude establecer una relación de intimidad con otros debido a las expectativas negativas que tiene frente a determinada relación, lo que lo lleva a experimentar cierto grado de temor (Frías y Díaz-Loving, 2010). Explicado de manera más puntual este modelo de apego en adultos propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991) (mencionados en Loinaz y Echeburúa, 2012) mantiene dos dimensiones dependencia y evitación las cuales a su vez se presentan en cuatro categorías:

- Seguro: Mantiene sentimientos positivos hacia sí mismo, seguridad para establecer relaciones y ser aceptado por otros.
- Preocupado: Tiene cierta desconfianza pero con una visión positiva al entablar una relación, lo que lo lleva a presentar ansiedad procurando la aprobación de los demás.

- Temeroso: Espera que otros no lo acepten por un permanente sentimiento de desconfianza, lo que resulta en un individuo con apego ansioso y evitativo, desea entablar una relación pero tiene temor de ser rechazado.
- Rechazante: Niega y evita entrar en una relación estrecha con otro, está siempre a la defensiva.

B. Dependencia emocional dentro de las dependencias relacionales

Como se mencionó anteriormente la dependencia emocional hacen parte de las dependencias relacionales que Sirvent (2000) señala como “comportamiento adictivo cuya matriz nuclear es la relación interpersonal” (p.2). Este autor realiza una clasificación de las dependencias relacionales en dos grande grupos: dependencias relacionales genuinas en las que se encuentra la dependencia emocional o afectiva, la adicción al amor y otros trastornos de personalidad, y las dependencias relacionales mediatizadas como la codependencia y bidependencia, estas últimas asociadas a los trastornos adictivos como el alcohol y las drogas. Para esta investigación se tendrá en cuenta el grupo de dependencias relacionales genuinas.

Para Moral (2006) las dependencias emocionales “se caracterizan por manifestación de comportamientos adictivos en una relación interpersonal, basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en la relación”. Por su parte Moral y Sirvent (2008) proponen que estos trastornos relacionales se clasifican en tres campos principalmente:

- Adictofilicos: extrema necesidad afectiva, subordinación, intenso anhelo de la pareja, y la pareja se ausenta emanan síntomas de abstinencia. En esta clasifica el dependiente emocional.

- Vinculares: Se puede definir como una patología de relación pues se presenta invalidez por apego, ausencia de autonomía y acomodación a la situación patológica.
- Cognitivo-afectivos: autoengaño y negación, sentimientos negativos hacia sí mismo, egocentrismo en la relación.

Para Castello (2005a) la dependencia emocional es una de las dependencias relacionales expuestas a continuación:

- Adicción al amor: La persona siente que no puede vivir sin pareja, tiene la necesidad de estar con ella, desplazando otras actividades necesarias en su bienestar, experimenta sufrimiento extremo al momento de la terminación de la relación, esto ocurre en cualquier relación de pareja que establezca.
- Dependencia emocional: Necesidad extrema de afecto y aceptación de parte de otros para sentirse bien.
- Bidependencia: Es la adicción de un sujeto por otro en particular, por lo que desea siempre su presencia y atención.
- Codependencia: El sujeto se siente inválido sin la atención de su pareja, depende del otro para desarrollar cualquier acción o toma de decisiones.

El desarrollo de la dependencia emocional visto desde una postura psicosocial está ligada a la estructura de relaciones personales que se manifiestan de diferente forma en lo privado o en lo público, al parecer el individuo busca la forma de desdibujar su realidad para no dar evidencia de lo que experimenta, esto también sucede porque las personas suelen seguir modelos de comportamiento que bloquea su autonomía y el desarrollo de competencias para la vida. Así mismo el permitirse atender las demandas afectivas de otros, descuidando la autoatención desemboca en un miedo constante a la soledad o a ser ridiculizado en público,

sintiéndose obligada a cambiar su identidad para estar más cómodo y seguro, aunque se genere mediante el autoengaño, creando alguien que se acomoda a sus relaciones establecidas (Moral y Sirvent, 2008).

Otro aspecto que consideran Moral y Sirvent (2008) al analizar la dependencia afectiva es el tema del amor y los mitos que existen a su alrededor. Los dependientes emocionales suelen pensar en amores idealizados y cierran los ojos para no ver su realidad, no desean ver que se encuentran vinculadas a relaciones de pareja asimétricas, de monopolización y de complacencia al ser amado, en otras palabras es el desarrollo de un amor doloroso y autodestructivo, donde el dependiente se aferra a un ser narcisista y prolonga su sufrimiento, porque cree que es necesario entregarse completamente para recibir o sentirse retribuido con atención, producto de ideas fantasiosas, autodestructivas y obsesivas que no brindarán el bienestar deseado.

Moral (2009) refiere que a la hora de evaluar las dependencias relacionales afectivas se deben considerar aspectos como: el desgaste físico y psicológico del dependiente, el nivel de posesividad, su incapacidad para fracturar relaciones destructivas, la condicionalidad del amor, su control interno, la elaboración del problema, la hiperdependencia, el amor ansioso y la experiencia de emociones negativas hacia sí mismo.

C. La dependencia emocional como un trastorno de personalidad.

Actualmente la dependencia emocional no se encuentra clasificada dentro de parámetros diagnósticos, por lo tanto Castelló (2005b) hace una propuesta diagnóstica de la dependencia emocional como un trastorno de personalidad, ya que esta se manifiesta como la necesidad constante y extrema de afecto en un individuo, que busca satisfacer en sus relaciones de

pareja, girando su vida en torno al amor lo que lo lleva a sentimientos de insatisfacción y sufrimiento, además de desadaptación. El dependiente emocional busca parejas que no expresan afecto, que son seguros y les gusta dominar poniéndolo en riesgo de subordinación, porque además el dependiente busca idealizar aquella persona que no satisface sus necesidades afectivas. Por último, y no menos importante, quienes desarrollan dependencia emocional carecen de autoestima evidenciándose en constantes desprecios, ataques y críticas así mismo.

El autor propone que la dependencia emocional se clasifique como un trastorno de personalidad porque:

De acuerdo a nuestra experiencia clínica, la dependencia emocional conforma “un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto”. Asimismo este patrón se manifiesta en el área cognitiva, afectiva, interpersonal y de control de los impulsos; es persistente e inflexible y provoca malestar clínicamente significativo, tanto en el sujeto como en su entorno. Comienza aproximadamente en la adolescencia o a principios de la edad adulta y no es atribuible a otro trastorno mental, una enfermedad física o el consumo de sustancias. Todos estos son los requisitos que el DSM-IV exige para poder efectuar un diagnóstico de “trastorno de la personalidad” y la dependencia emocional los cumple todos (Castello, 2005b, p.2).

D. La dependencia emocional como una patología de vinculación

El ser humano mantiene la necesidad de vincularse con otros, esta vinculación puede expresarse en una línea donde un lado es la desvinculación y el otro lado es la vinculación extrema, generalmente el individuo debe buscar puntos céntricos, sin embargo la persona

fluctúa entre los dos extremos de forma dinámica. La vinculación debe entenderse en dos componentes, el primero hace referencia a los aportes que hace el individuo hacia la otra persona con la que busca proximidad, donde se brinda empatía, compromiso, disposición de compartir, entrega, disponibilidad, etc., el segundo componente se refiere a lo que el ser humano espera recibir y son actitudes similares a la que está dispuesto a entregar, las cuales aportan sustancialmente a la autoestima personal (Castelló, 2005^a).

Castelló (2005a) indica que las condiciones adecuadas para una vinculación emocional o afectiva están en la reciprocidad que se da en la relación, donde ambos actores entregan y reciben, pero esto no siempre se da. Cuando se establece una vinculación excesiva una de las partes da más que la otra lo que puede despertar reconocimiento al observar estas personas que dan mucho y esperan poco, por ejemplo aquellos que trabajan en obras benéficas o son cuidadoras, el sentimiento de realización al efectuar estos actos es su retribución afectiva. Sin embargo esto no sucede con los dependientes emocionales, pues comprometen en sus actos de entrega su autoestima, se rebajan o someten colocándose en una situación de vulnerabilidad, se aferran sin esperar el segundo componente de vinculación donde el individuo espera y desea reciprocidad de afecto, además la entrega puede ser resultado de necesidad emocional no de mucho amor hacia su pareja. Las vinculaciones sanas son equilibradas, no buscan desvincularse ni tampoco generar vínculos extremos, pues el individuo busca la cercanía de las personas y su preocupación por ellas, sintiéndose aceptado y apreciado, sin perderse a sí mismo y sintiéndose tranquilo en momentos donde pueda disfrutar de la intimidad y la soledad.

Para Guzmán y Silva (citados por Armas, 2018) la dependencia emocional tiene un relación directa con la dinámica que se ejerció en la familia de origen, tiene que ver con

familias desintegradas, con padres autoritarios, y la observación de figuras de sumisión o dominación desencadenado violencia intrafamiliar, también se puede asociar a un tipo de crianza sobreprotectora. Por su parte Castelló (2005b) menciona que dentro de los factores causales de la dependencia emocional se encuentra los aspectos culturales, aspectos heredados en especial en caso de adicciones como al alcoholismo, problemas de autoestima y carencias de afecto en edad temprana, esta última le hace pensar al dependiente emocional que necesita de la aceptación de otros e idealiza a aquellos que le brindan afecto.

E. Perfil cognitivo del dependiente emocional

Desde el modelo cognitivo de Beck 2007 (citado por Lemos et al., 2012) el dependiente emocional tiene ciertas estrategias y creencias que sustenta la estructura de sus relaciones, crea representaciones mentales de los demás y de sí mismos para la interacción. El conocimiento para forjar dichas relaciones lo estructura de acuerdo a las experiencias del pasado, por lo tanto organiza, modifica y ajusta para hacer la representación de la información. Siguiendo el enfoque cognitivo conductual Hernández y De La Cruz (2007) mencionan que los individuos están en la capacidad de tener control sobre sus pensamientos, conductas y acciones, además de diseñar con base a sus experiencias, una forma de vida a la que se adapta.

Cuando esas creencias y estructuras menoscaban el bienestar del sujeto se les llama distorsiones cognitivas, que según Mejía y Neira (2018) se dan en 3 niveles:

- Creencias nucleares: son expresiones o creencias negativas que el individuo tiene de sí mismo y su relación con el entorno, no son funcionales y carecen de flexibilidad, por lo tanto no los cambia con facilidad.

- Creencias intermedias: Son las normas que rigen su comportamiento que a la vez sustentan las creencias centrales
- Pensamientos automáticos: Aparecen en la mente de manera corta y rápida como imágenes que anteceden a la conducta.

Estos esquemas desadaptativos se forjan a temprana edad, cuando el sujeto inicia sus primeras relaciones afectivas, que luego estandariza al establecer sus relaciones interpersonales disfuncionales. Esta estructura cognitiva se establece mediante cinco áreas de dominio: vigilancia e inhibición, desconexión y rechazo, límites insuficientes, desempeño deteriorado - autonomía, y orientación hacia otros (Young, 1999). Para Beck (citado por Lemos et al., 2012) el individuo que mantiene esquemas desadaptativos considera que sus creencias son reales y de verdad absoluta, independiente de las evidencias que sostiene su realidad, por lo tanto las mantiene como base de su comportamiento.

Lemos et al., (2012) refieren que al identificar los esquemas desadaptativos, las distorsiones cognitivas, las creencias centrales y las estrategias de afrontamiento, se logra comprender la dependencia emocional desde una perspectiva cognitiva. Por ejemplo en su investigación lograron identificar el perfil cognitivo de los dependientes emocionales se caracteriza por presentar abuso, desconfianza, creencias dependientes y paranoides, falacia de cambio entre otras.

4. Otros términos

4.1 Las emociones

Las emociones se caracterizan por ser un mecanismo de alarma ante distintas circunstancias, es un sistema de defensa y de control, que en muchas ocasiones actúa de forma

automática y que el individuo ha venido aprendiendo a controlarlas mediante diferentes esquemas éticos y morales que le permite mantenerlas dentro de ciertos límites (Pérsico, 2010). Por otro lado para Palmero (1999) las emociones son un proceso básico de adaptación del individuo, donde estas interactúan recíprocamente con la cognición, los estados afectivos se ven afectados por el proceso cognitivo que a su vez son precedidos por aspectos emocionales, noción que apoya Esquivel (2001) al mencionar que las emociones son impulsos que invitan al individuo a actuar y que a la vez prepara al organismo a responder de determinada manera.

Por su parte Mestre y Guil (2012) refieren que la emoción es la respuesta a una situación o estímulo, con connotaciones positivas o negativas que se vincula con la adaptación social y personal brindando estabilidad al organismo ante el estímulo. Para Bisquerra (2000) las emociones son reacciones al conocimiento o información que recibimos en la interacción con el entorno, estas mantendrán su intensidad de acuerdo a la evaluación subjetiva que se haga de cada estado emocional, de acuerdo a los conocimientos previos adquiridos, creencias, objetivos personales, postura del ambiente provocativa, afectando directamente el bienestar del individuo.

4.2 Clasificación de las emociones

Bisquerra (2000) indica que las emociones se pueden clasificar de diferentes formas. Una primera clasificación sería expresada en emociones positivas, negativas y ambiguas. Las emociones positivas son aquellas que se expresan proporcionando sensaciones de agrado, bienestar y disfrute al individuo, las emociones negativas son desagradables, el individuo las experimenta cuando se presenta una amenaza, frustración o pérdida, movilizándolo de manera urgente, las emociones ambiguas son aquellas que no son positivas o negativas o pueden ser

positivas inicialmente pero su movilización es negativa. Es importante aclarar que para este autor las emociones negativas no necesariamente son emociones malas, por el contrario en muchas oportunidades estos estados emocionales son mecanismos de defensa adecuados para preservar su bienestar.

Otra forma de analizar las emociones es mediante la observación de emociones básicas y emociones complejas. Las emociones básicas, puras, primarias o elementales son aquellas que se expresan y se afrontan de manera típica, por ejemplo por lo general cuando una persona afronta miedo busca la manera de huir o cuando alguien tiene ira ataca. Las emociones complejas se derivan de las emociones primarias, no tienen rasgos particulares en la expresión y afrontamiento por el ejemplo los celos se expresan de manera particular dependiendo quien los esté experimentando.

Pérsico (2010) señala que existen siete emociones primarias y cada una de ellas se componen de otros estados emocionales que estimulan la emoción primaria desde diferentes grados o matices:

- Ira: Furia, fastidio, desesperación, inquietud, placer, simpatía, cariño, menosprecio, etc.
- Tristeza: Rabia, acritud, amargura, pavor, asombro, aborrecimiento, etc.
- Miedo: Cólera, congoja, desdicha, terror, conmoción, aversión, etc.
- Felicidad: confianza, empatía, plenitud, etc.
- Amor: Melancolía, éxtasis, aceptación, afecto, etc.
- Sorpresa: Irritabilidad, pena, ansiedad, alegría, dicha, ternura, desdén, fastidio, etc.

- Desagrado: Hostilidad, abatimiento, aprensión, desprecio, grima, etc.

4.3 Procesamiento de la información emocional

Palmero y Mestre (citados por Mestre y Guil, 2012) definen el procesamiento de información emocional como la búsqueda y transformación emocional, pero también es un proceso adaptativo dinámico donde se tiene en cuenta las respuestas psicofisiológicas y las conductas de expresión, percepción y regulación emocional. Para estos autores existe un proceso emocional expresado en siete aspectos:

- Ocurriencia del estímulo: El arousal es activado por un estímulo o evento que suscita del interior o exterior del individuo, que en ocasiones tiene la capacidad para desencadenar eventos emocionales predecibles en todos los individuos, mientras que hay otros estímulos que se expresan de forma diferente dependiendo quien lo experimente.
- Percepción del estímulo: Es la manera en como el individuo interpreta el estímulo basado en las experiencias y conocimiento previo, donde se tiene en cuenta la percepción consciente o inconsciente de quien experimenta el estímulo, quien recibe el estímulo de forma consiente tiene mayor capacidad para considerar la atención que le va a prestar y la respuesta dicho evento incluirá creencias, valores o principios que regular el accionar del individuo.
- Evaluación y valoración: Es la interpretación completa que se hace al estímulo y la repercusión que esta tiene sobre el individuo, provocando determinada emoción. Cuando este subproceso se hace de manera consiente provoca reacciones homeostáticas y dependiendo de la percepción realizará una valoración del significado del evento para su bienestar, equilibrio e integridad.

- Experiencia emocional: Permite al sujeto ponerle nombre a la emoción que experimenta, esto sucede después de una evaluación consciente del estímulo, lo que quiere decir que el individuo identifica claramente su estado emocional y se prepara para dar una respuesta a ello.
- Respuesta fisiológica: Cuando se realiza el subproceso evaluativo consciente el organismo reacciona de acuerdo al análisis evaluativo y experimental de las emociones, cuando se presenta de forma inconsciente el organismo se activa como mecanismo de defensa y se prepara para atender la amenaza, situación social o personal.
- Orexis: tendencias de acción, deseos o impulsos que el individuo incorpora para atender la emoción, es la conexión entre emoción e intención de conducta, que da lugar a expresión de conducta controlada o la ausencia de expresión emocional como búsqueda de un objetivo personal.
- La expresión emocional: Respuestas automáticas, instintivas, sin control voluntario sobre la misma. Los signos más notorios se expresan en el rostro pero en algunas oportunidades el individuo decide suprimir la expresión de las emociones lo que manifiesta control absoluto sobre la emoción o control razonado sobre el estado emocional.
- La conducta intencional: Conducta motivada al presentar activación y dirección.

El procesamiento emocional no siempre se da de forma controlada esto dependerá de si se presenta de manera consciente o inconsciente y de las creencias, atribuciones y la propia historia de vida, esto influirá notoriamente sobre las emociones recíprocamente.

4.4 La familia como una unidad emocional desde la perspectiva de Bowen

Kerr (2006) refiere que Bowen explica la compleja interacción familiar como una conexión íntimamente emocional; dicho de otra manera, el autor señala que este sistema comparte una misma piel emocional donde sus miembros se esfuerzan por buscar la atención, el apoyo y la aprobación de los demás, para mantener la interdependencia emocional con el fin de promover la cooperación y cohesión familiar. Para Bowen (Referido por Herrera, Portela y Rojas, 2003) el sistema emocional de la familia nuclear se representa en cuatro patrones:

- **Conflicto marital:** Los miembros de la pareja enfrentan ansiedad por las discrepancias en su relación, cada uno intenta controlar al otro pero al mismo tiempo intenta desplazar esfuerzos para no dejarse controlar.
- **Disfusión en un cónyuge:** Uno de los cónyuges presiona con mayor intensidad al otro para que se acomode a sus expectativas, sin embargo esto genera ansiedad en el otro cónyuge y, en la medida que esta aumente, se van alimentando otros factores que llevan al individuo a desarrollar disfunciones biopsicosociales.
- **Desarrollo de un impedimento en un hijo o más hijos:** la tensión de pareja se manifiesta en ansiedad, la cual es enfocada en uno o más hijos, por lo que le prestan mayor atención que a los otros y al mismo tiempo éste está más dispuesto a atender las expectativas de sus padres, lo que le genera ansiedad.
- **Distancia emocional:** Las personas se alejan para evitar la tensión lo que pone en riesgo la relación.

Ampliando un poco más el concepto de distancia emocional Bowen (mencionado en Febles, 2018) señala que los individuos que no afrontan sus problemas familiares buscan distanciarse de ellos, cortando con el sistema familiar; utilizando el distanciamiento físico,

donde no hay contacto alguno con familiares; o mediante una desconexión emocional que puede llevar a cabo, guardando silencio frente a una situación, mostrando una actitud de conformidad o evitando temas que le generen algún tipo de malestar. Esta desconexión emocional no solo aumenta la intensidad de los problemas dentro del núcleo familiar sino que puede generar problemas en el individuo y en su interacción en nuevas relaciones. Kerr (2006) menciona que entre más distanciado este el individuo de su familia de origen intentara que su pareja y sus hijos satisfaga sus necesidades que debieron ser suplidas por su familia de origen. Por su parte Febles (2018) refiere que esa desconexión emocional puede impedir al individuo para que establezca límites claros y definidos, dificultad para decir no o problemas en la relación consigo mismo.

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.

5.2 Hipótesis específicas

1. Existe relación significativa entre regulación emocional y ansiedad por separación, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia el municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.
2. Existe relación significativa entre regulación emocional y expresión afectiva, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.

3. Existe relación significativa entre regulación emocional y modificación de planes, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.
4. Existe relación significativa entre regulación emocional y miedo a la soledad, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.
5. Existe relación significativa entre regulación emocional y expresión límite, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las comisarías de familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.
6. Existe relación significativa entre regulación emocional y búsqueda de atención, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas al a las comisarías de familia del municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia, 2017.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

Se llevó a cabo una investigación cuantitativa descriptiva correlacional porque midió y especificó la relación de dos variables, regulación emocional y dependencia emocional, en una población determinada, mediante la recolección de datos para comprobar hipótesis en base al análisis estadístico de resultados numéricos. Además el estudio fue no experimental puesto que no se manipuló las variables y finalmente fue de corte trasversal porque en la investigación se estudió la relación de las dos variables en un solo momento (Hernández, Fernández y Bastidas, 2010).

2. Variables de investigación

2.1 Definición conceptual de las variables

2.1.1 Regulación emocional

Fernández–Berrocal, Extremera y Ramos (2004) decidieron medir la regulación emocional como una habilidad de inteligencia emocional, siguiendo la línea que expusieron Mayer y Salovey (2007), quienes definieron esta variable como:

Habilidad para estar abiertos a los sentimientos, tanto los placenteros como los displacenteros. Habilidad para atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad juzgada. Habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación con uno mismo y a otros, tales como reconocer, como de claros, típicos o razonables son. Habilidad para regular las emociones de uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras sin reprimir o exagerar la información que transmiten. (p.33)

Partiendo de la anterior definición Fernández–Berrocal y Extremera (2002) señalan que la regulación emocional:

Consiste en percibir, y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebato y la irracionalidad. (p.p. 4-5)

2.1.2 Dependencia emocional

Lemos y Londoño (2006) basaron la construcción del instrumento de dependencia emocional en la definición dada por Castelló, quien define esta variable como: Un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, a lo largo de sus deferentes relaciones, compuesta por varias

capas de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a su pareja, sentimientos intensos de miedo y abandono y demás. (Castelló, 2000p.1; 2005 p.17).

Para Lemos y Londoño (2006) la dependencia emocional se expresa en seis factores:

- **Ansiedad por separación:** Miedo que se produce ante la posibilidad de la terminación o fractura de una relación de pareja, reforzando la dependencia, pues su pareja le es necesaria para vivir y sentirse tranquila, el temor puede ser por distanciamiento, abandono o separación.
- **Expresión afectiva:** Necesidad persistente de expresiones de cariño por parte de su pareja que confirme el amor de su pareja, estas evidencias le traen seguridad y confianza.
- **Modificación de planes:** El individuo ajusta sus planes con el fin de satisfacer a su pareja o pasar más tiempo con ella, que para él es el centro de su existencia, cualquier esfuerzo por complacerla le genera una mayor seguridad.
- **Miedo a la soledad:** Sentimientos de temor por no sentirse amado o por no estar en una relación de pareja, se evidencian pensamientos automáticos, de desamparo, intolerancia a la soledad y sensaciones de vacío.
- **Expresión límite:** El dependiente emocional se enfrenta a la finalización de su relación de pareja puede presentar actitudes autoagresivas como estrategia para conservar la relación, lo que indican su miedo a experimentar soledad y abandono.
- **Búsqueda de atención:** la persona busca conservar la relación de pareja para sentirse seguro por lo tanto busca que su pareja atienda sus necesidades emocionales o por el contrario muestra sumisión y pasividad que en muchas ocasiones compromete su integridad.

2.2 Operacionalización de las variables

2.2.1 Regulación emocional

Tabla 2

Operacionalización de la variable regulación emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valoración
Regulación emocional	Habilidad para regular los estados propios y de otros emocionales correctamente.	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	El TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale(TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer y desarrollado (Fernández Berrocal y Extremera, 2005a).	1. Nada de acuerdo 2. Algo de acuerdo. 3. Bastante de acuerdo. 4. Muy de acuerdo 5. Totalmente d acuerdo.

2.2.2 Dependencia emocional

Tabla 3

Operacionalización de la variable dependencia emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valoración
Dependencia emocional	Ansiedad de separación	Expresiones emocionales de miedo ante la posibilidad de la disolución de la relación	2,6,7,8, 13,15,17	Cuestionario de dependencia emocional (CDE) por Lemos y Londoño (2006).	Escala de Likert: 1-No Me describe. 2- No me describe la mayor parte. 3-Me describe ligeramente. 4-Me describe moderadamente. 5-Me describe

la mayor parte.
6-Me describe
perfectamente.

Expresión afectiva de la pareja	Constantes expresiones de afecto que reafirmen el amor que sienten y calme la sensación de inseguridad.	5,11,12 ,14
Modificación de planes	Cambio de actividades, planes y comportamientos para satisfacer a la pareja o por la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con la pareja.	16,21,2 2,23,
Miedo a la soledad	Temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado	1,18,19
Expresión limite	Acciones y expresiones impulsivas de autoagresión.	9,10,20
Búsqueda de atención	Búsqueda activa de atención de la pareja	3,4

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente estudio se llevó a cabo en el mes de mayo del 2018, en las instalaciones de las comisarías, primera y segunda de familia del Municipio de Rionegro, Antioquia, Colombia. El municipio de Rionegro se encuentra ubicado en a 45 kilómetros de la ciudad de Medellín, para

el 2012 tenía una población aproximada de 76.023 habitantes, declarada como Monumento Nacional de Colombia en 1963 (Alcaldía de Rionegro, 2017).

4. Población y muestra

4.1 Población

La población que se eligió para realizar la presente investigación fueron las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, reportadas a las comisarias de primera y de segunda de Familia del municipio de Rionegro, durante el año 2017.

4.2 Muestra

Durante el año 2017, se reportaron a las comisarías de familia del Municipio de Rionegro 90 mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, de las cuales 50 accedieron a participar en el presente estudio.

4.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 4

Pautas para la Inclusión y la exclusión

Inclusión	Exclusión
-Mujer víctima de violencia intrafamiliar reportada en las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro.	-No estar reportada en las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro como víctima de violencia intrafamiliar.
-Aceptar la participación en la investigación mediante firma del consentimiento informado.	-No aceptar el consentimiento informado.
-Saber leer y escribir.	-No ser capaz de comprender las indicaciones para desarrollar los instrumentos de forma adecuada.
	-Desarrollo incompleto de los instrumentos.

5. Instrumentos

5.1 Regulación emocional por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos

El instrumento que se utilizó para medir esta variable fue la dimensión regulación emocional del test TMMS-24, la cual se basa en el Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer en la versión en español de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Consta de ocho ítems, preguntas 17 a la 24, se valora una escala de Likert de 1-5 donde 5 es totalmente de acuerdo y 1 es nada de acuerdo. Aunque en Colombia se ha utilizado el TMMS-24 en varias investigaciones para este estudio se hizo un análisis de consistencia interna obteniendo un coeficiente Alpha de Cronbach de .933 el cual está por encima del corte .80 indicando que el instrumento es altamente confiable.

5.2 Cuestionario de dependencia emocional por Lemos y Londoño

Para evaluación de esta variable se usó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) construido Rathus Leary, validado en español por Lemos y Londoño (2006) en Colombia con una muestra de 815 participantes de la ciudad de Medellín; el instrumento obtuvo un Alpha de Cronbach 0.927, lo que indica una alta confiabilidad para su aplicación. Es un cuestionario de autoinforme conformado por 23 reactivos, distribuido en 6 factores: Ansiedad de separación (7 reactivos), Expresión afectiva de la pareja (4 reactivos), Modificación de los planes (4 reactivos), miedo a la soledad (3 reactivos), expresión límite (3 reactivos) y búsqueda de atención (2 reactivos). Para el estudio también se realizó un análisis de consistencia interna de este instrumento indicando un coeficiente de Alpha de Cronbach de .963, reafirmando su confiabilidad.

6. Proceso de recolección de datos

El proceso de recolección de datos se realizó de la siguiente manera:

- Se solicitó el permiso para aplicar los instrumentos a las usuarias de las comisarías de familia primera y segunda del Municipio de Rionegro, quienes habían denunciado violencia intrafamiliar.
- Una vez asignado el permiso se citó a las participantes vía telefónica a participar de una charla sobre prevención de violencia intrafamiliar.
- El día de la charla se invita a las asistentes a participar de la investigación con una respuesta de 50 mujeres interesadas.
- Se diligencia el consentimiento informado y se aplica los instrumentos anteriormente mencionados.

7. Proceso y análisis de datos

Luego de la sistematización de los datos se realizó el análisis de los mismos mediante el paquete de SPSS en la versión 22.0 para Windows, con el fin de alcanzar los objetivos de la presente investigación y establecer la pertinencia de las hipótesis a través de la prueba de coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

A continuación, se presentan los resultados del análisis descriptivo respecto a los datos sociodemográficos de la población de estudio, así como las características expresadas en niveles de las variables de estudio; de igual forma, el análisis inferencial que contiene la prueba de hipótesis según el estadístico de prueba como es el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Análisis descriptivo de la población de estudio

Respecto a la variable edad, en la tabla 5 se observa que 44% de las encuestadas refiere tener entre 31 a 44 años de edad, 32% refiere tener entre 45 a 59 años, 14% refiere tener entre 17 a 30 años y 10% refiere tener entre 60 a 74 años.

Tabla 5

Edad de los encuestados (N=50)

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Edad	17 a 30 años	7	14.0
	31 a 44 años	22	44.0
	45 a 59 años	16	32.0

60 a 74 años	5	10.0
Total	50	100.00

Respecto a la variable estado civil, en la tabla 6 se observa que el 58% de los encuestados evidencia ser casadas, mientras que el 40% considera un estado de unión libre, finalmente tan solo el 2% refiere estar separadas.

Tabla 6

Estado civil de los encuestados (N=50)

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Estado civil	Casada	29	58.0
	Unión libre	20	40.0
	Separada	1	2.0
	Total	50	100.00

Respecto a la variable años de convivencia, en la tabla 7 se observa que el 60% de los encuestados refiere tener entre 1 a 14 años de vinculación afectiva, mientras que el 20% entre 15 a 28 años, el 16% entre 29 a 43 años y finalmente solo el 4% entre 44 a 58 años.

Tabla 7

Años de convivencia de los encuestados (N=50)

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Años de convivencia	1 a 14 años	30	60.0
	15 a 28 años	10	20.0
	29 a 43 años	8	16.0
	44 a 58 años	2	4.0
	Total	50	100.00

Respecto a la variable número de hijos, en la tabla 8 se observa que el 32% de las encuestadas tiene dos hijos, mientras que el 18% solo un hijo, el 16% tres hijos, el 10% sin

hijos, el mismo porcentaje para 4 y 5 hijos, finalmente el 2% seis hijos, siendo el mismo porcentaje para quien también tiene siete hijos.

Tabla 8

Número de hijos de la población de estudio (N=50)

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Número de hijos	Sin hijos	5	10.0
	1 hijo	9	18.0
	2 hijos	16	32.0
	3 hijos	8	16.0
	4 hijos	5	10.0
	5 hijos	5	10.0
	6 hijos	1	2.0
	7 hijos	1	2.0
	Total	50	100.00

Finalmente, respecto a la variable nivel educativo, en la tabla 9 se observa que el 38% de las encuestadas tiene el grado de bachiller, mientras que el 34% solo nivel primario, el 16% nivel técnico, el 10% profesional y tan solo un 2% el grado de magister.

Tabla 9

Análisis sociodemográfico de la población de estudio (N = 50)

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Nivel educativo	Bachiller	19	38.0
	Primaria	17	34.0
	Maestría	1	2.0
	Técnica	8	16.0
	Profesional	5	10.0
	Total	50	100.00

1.1.2 Análisis descriptivo de las variables de estudio

En la tabla 10 se observa que el 46% que corresponde a 23 encuestadas evidencia una regulación emocional a nivel moderado, así también el 42% que corresponde a 21 encuestadas un nivel bajo, y solo el 12% que corresponde a 6 encuestados un nivel alto.

Tabla 10

Nivel de regulación emocional en la población de estudio (N=50)

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de regulación	Bajo	21	42,0
	Moderado	23	46,0
	Alto	6	12,0
	Total	50	100,0

En la tabla 11 se observa que el 66% que corresponde a 33 encuestados evidencia una dependencia emocional a nivel moderado, mientras que el 26% que corresponde a 13 encuestadas evidencia un manejo a nivel alto, y finalmente solo una 8% que corresponde a 4 encuestados evidencia un manejo a nivel bajo.

Tabla 11

Nivel de regulación emocional en la población de estudio (N=50)

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de dependencia emocional	Bajo	4	8,0
	Moderado	33	66,0
	Alto	13	26,0
	Total	50	100,0

1.2 Análisis inferencial

Podemos observar en la tabla 12 los valores obtenidos del análisis de los datos consignados por la población de estudio mediante la prueba de normalidad. En ese sentido, como los valores Sig. en tres dimensiones son menores al .05, entonces se acepta la hipótesis alterna asumiendo que los datos no provienen de una distribución normal; por lo tanto, el estadístico de prueba adecuado corresponde a uno no paramétrico, en este caso se decidió utilizar el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Tabla 12

Análisis de Kolomogorov-Smirnov para una muestra (N=50)

Variable	Estadístico	Sig.
Regulación emocional	.105	.200 ^c
Dependencia emocional	.084	.200 ^c
Ansiedad de separación	.105	.012 ^c
Expresión afectiva	.143	.018 ^c
Modificación de planes	.138	.050 ^c
Miedo a la soledad	.125	.194 ^c
Expresión limite	.109	.004 ^c
Búsqueda de atención	.156	.200 ^c

c. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 13, se observan las correlaciones existentes entre las variables de estudio. Se evidencia una correlación negativa y significativa entre regulación emocional y dependencia emocional (Rho = -.461; $p < .05$), por lo tanto se acepta la hipótesis alterna de investigación ($p < \alpha$). De igual forma se observan correlaciones negativa y altamente significativas entre la variable regulación emocional y las dimensiones ansiedad de separación (Rho = -.245; $p < .05$), modificación de planes (Rho = -.273; $p < .05$), miedo a la soledad ($r = -.457$; $p < .05$),

expresión al límite ($r = -.234$; $p < .05$) y búsqueda de atención ($Rho = -.176$, $p < .05$); finalmente, una correlación positiva a nivel moderado con la dimensión expresión afectiva ($Rho = .334$; $p < .05$). Cabe resaltar que en todos los casos se ha logrado rechazar la hipótesis nula de investigación.

Tabla 13

Análisis de correlación entre Regulación emocional y cada una de las dimensiones de Dependencia emocional

		Regulación emocional
Dependencia emocional	Correlación Rho Spearman	-,461**
	Sig. (bilateral)	,003
Ansiedad de separación	Correlación Rho Spearman	-,245**
	Sig. (bilateral)	,001
Expresión afectiva	Correlación Rho Spearman	,334*
	Sig. (bilateral)	,032
Modificación de planes	Correlación Rho Spearman	-,273*
	Sig. (bilateral)	,031
Miedo a la soledad	Correlación Rho Spearman	-,457*
	Sig. (bilateral)	,041
Expresión limite	Correlación Rho Spearman	-,234**
	Sig. (bilateral)	,010
Búsqueda de atención	Correlación Rho Spearman	-,176*
	Sig. (bilateral)	,030

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

2. Discusión de resultados.

Al analizar la relación entre las variables regulación emocional y dependencia emocional se encontró una correlación negativa y significativa ($Rho = -.461$; $p < .05$), indicando que las mujeres que hacen uso adecuado de la regulación emocional son menos dependientes emocionales, lo que coincide con lo encontrado por Momeñe, Jauregui y Estévez (2017) al señalar que no solo la falta de regulación emocional predice la dependencia emocional en las relaciones de pareja sino que estas dos variables correlacionan positivamente entre sí, lo que sustenta Fresneda (2015) al mencionar que la regulación emocional se ve limitada cuando los individuos desarrollan dependencia emocional, mientras tanto Mejía y Neira (2018) refieren que las mujeres dependientes emocionales se les dificulta manejar las emociones negativas y como resultado las expresan inadecuadamente. Esta falta de regulación emocional lleva a las personas a relaciones basadas en la dependencia emocional como lo describe Izquierdo y Gómez-Acosta (2013) al mencionar que los individuos que establecen relaciones con inestabilidad emocional su interacción es conflictiva y dependiente.

La relación entre regulación emocional y la dimensión ansiedad de separación demostró una correlación negativa y significativa ($Rho = -.245$; $p < .05$), señalando que a mayor regulación emocional se experimenta menos ansiedad de separación lo que concuerda con Niño y Abaunza (2015) al mencionar que las personas que se toman el tiempo para percibir el aspecto positivo de cada situación o hacen una reevaluación positiva aun cuando la situación sea estresante disminuirá la posibilidad de experimentar altos niveles de ansiedad por una posible separación de pareja. Esta reevaluación permite que los individuos observen los efectos que la relación de pareja tiene sobre ellos y como una posible separación puede ser

algo positivo para su bienestar, esto lo llama Mayer y Salovey (2007) como facilitación emocional del pensamiento porque el individuo puede dar mayor importancia a la información más relevante, emite juicios ante sus sentimientos, pueden tener un mirada más optimista y facilitando la resolución de conflictos. Por su parte Viveros (2015) señala que las personas que no experimentan altos índices de ansiedad por separación disminuyen el riesgo de afrontar una dependencia maladaptativa y esto de alguna manera puede interrumpir el proceso de violencia que enfrenta una mujer, pues al no sentir la necesidad de permanecer en una relación donde se ejerza la violencia, ve como viable alejarse de la persona que le causa daño. Cuando no se reflexiona sobre la retribución negativa de la relación de pareja por miedo a la ruptura se coloca en situaciones de riesgosas y vulnerables (Castelló, 2005b).

Igualmente la relación entre regulación emocional y la dimensión modificación de planes mostró una correlación negativa y significativa de ($Rho = -.273$; $p < .05$), indicando que una mayor regulación emocional en las mujeres participantes de la investigación, disminuye la posibilidad de cambiar los planes con otras personas para pasar tiempo exclusivamente con la pareja, lo que concuerda con Momeñe, Jáuregui y Estévez (2017) al mencionar que la necesidad de exclusividad correlaciona positivamente con las dificultad de regulación emocional (confusión, desatención, interferencia, rechazo y descontrol). Y es que el dependiente emocional según Lemos y Londoño (2006) ajusta sus planes personales para pasar el mayor tiempo posible en pareja, ya que esta existe como centro de su existencia, es lo que llama Castelló (2005a) deseo de exclusividad, porque sede voluntariamente el espacio con otros seres queridos para estar únicamente con la pareja perdiendo el respeto a la individualidad de él mismo y de objeto amado. Quienes se brindan la oportunidad de estar en otros espacios interpersonales disminuyen, según Viveros (2015), la posibilidad de

permanecer en relaciones abusivas o de violencia como lo menciona Momeñe, Jáuregui y Estévez (2017). Además como lo menciona Gross y Thompson (2007) una adecuada regulación emocional permite a las personas elegir asertivamente escenarios donde pueda experimentar emociones positivas, en este caso permanecer siempre en el mismo espacio de pareja limita el crecimiento personal en otros escenarios.

Por otra parte la variable regulación emocional demuestra estar correlacionada de forma negativa pero altamente significativa con la dimensión miedo a la soledad de ($r = -.457$; $p < .05$), lo que implica que las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que participaron en el presente estudio hacen uso adecuado de la regulación emocional disminuyendo significativamente el miedo a estar solas. Estos resultados concuerdan con lo expresado por Fernández Berrocal y Ramos (Citados por Etxebarria, 2002) al mencionar que aquellos individuos que se enfrentan a situaciones emocionales negativas y hacen un buen manejo de sus emociones procuran confrontar los hechos dando prioridad a los sucesos que generan bienestar, porque la regulación emocional permite al individuo atenuar la expresión y mantenimiento de emociones negativas, además según García (2015) la regulación asertiva de las emociones le permite identificar al individuo si los sentimientos sobre alguna situación o persona son realistas o si existe una distorsión de la realidad. Y es que como lo dice Beck (Citado por Cubas, Espinoza, Galli y Terrones, 2004) la dependencia emocional en una relación de pareja es un vínculo enfermizo caracterizado por emociones negativas como dolor, rabia y miedo, además de sometimiento y desigualdad. Este miedo a estar solos también puede estar asociado según Castelló (2005a) a la imposibilidad de un encuentro personal consigo mismo por la carencia de autoestima y autoaprobación.

La correlación negativa y significativa entre la variable regulación emocional y la dimensión expresión límite ($r = -.234$; $p < .05$) indica que cuando la muestra de estudio regulan asertivamente las emociones desciende la posibilidad de que se presente expresiones límite. Esto demuestra coincidencia con lo descrito por Niño y Abaunza (2015) y Villegas y Sánchez (2013) quienes refieren que el dependiente emocional soluciona sus conflictos de pareja de forma impulsiva, llevando a cabo autoagresiones o amenazas de hacerse daño para manipular la relación de pareja, porque el dependiente emocional mantiene una baja autoestima y según Castelló (2005a) la base en la que se desarrolla la dependencia emocional es la carencia afectiva, el autorrechazo y el odio a sí mismo, que a su vez se asocia en algunos casos con trastornos mayores como la depresión. Para Castelló (2005b) la dependencia emocional se caracteriza por una falta de autoestima tal que presenta ataques, desprecios y críticas negativas y fuertes hacia sí mismo, para Congost (s.f.) el individuo dependiente pierde el respeto por sí mismo, lo que lo pone en riesgo de autoagresión. Mestre, Palmero y Guil (citados por Mestre y Guil, 2012) señalan que aquellos que no realizan una regulación adecuada de las emociones experimentan sentimientos de aversión, un efecto contrario que si se manejara adecuadamente las emociones porque de ser así la persona tendría satisfacción personal.

Otra relación que se analizó fue variable regulación emocional con la dimensión búsqueda de atención, obteniendo una correlación negativa y significativa de ($Rho = -.176$, $p < .05$), lo que pone de manifiesto que las mujeres participantes del presente estudio mantiene un nivel adecuado de regulación emocional y por lo tanto no necesitan una atención constante y desbordada por parte de su pareja. Lo que ratifica lo mencionado por Bowlby (1985) al señalar que los individuos que pierden la confianza en quienes depositan su afecto, por no atender sus necesidades, buscan permanecer cerca para cerciorarse de tener su disponibilidad hasta encontrar la atención deseada.

Para Lemos y Londoño (2006) la búsqueda de atención se da en el dependiente emocional por la necesidad que tiene de conservar su relación de pareja, lo alcanza motivando a su pareja a una constante atención o por medio de la subordinación y pasividad aun cuando comprometa su integridad. Al respecto Castelló (2005a) menciona que las relaciones de pareja de los dependientes emocionales se caracterizan por estar basadas en la subordinación y la sumisión por lo que requiere estar cerca de su objeto amado, otorgándole privilegios y atención, lo que agudiza la situación. Por su parte Gómez y Apodaca (2002) indican que los adultos por lo general establecen relaciones reciprocas basadas en la atención y el cuidado, demostrando así su apego, requerir atención les permite sentir seguridad y refugio.

Finalmente la variable regulación emocional y la dimensión expresión afectiva demostró tener una correlación positiva a nivel moderado de ($Rho = .334$; $p < .05$), entendiendo que a mayor regulación emocional mayor será también la expresión de afecto. Coincidiendo con Mejía y Neira (2018) quienes encontraron en su investigación que la dependencia emocional correlaciona positivamente con la expresión emocional, lo importante para analizar en este punto es que esas expresiones de afecto están asociadas al deseo inagotable retener a la pareja, lo que se aleja de emplear habilidades de regulación emocional, pues esta se caracteriza por transmitir las emociones de manera adecuada, precisa y honesta es lo señalado por Mayer y Salovey (2007), limitando a su vez el pensamiento crítico ante las emociones propias ya que no se realiza un monitoreo de las misma que le permita posibilitar ambientes de mayor bienestar. Para Rodríguez (2013) las personas dependientes buscan constantemente la aprobación de sus parejas y también buscan complacerlas, además según Bornstein (2006) los dependientes emocionales brindan atención pero también esperan la misma consideración y la protección.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

En correspondencia con los resultados obtenidos en la presente investigación sobre regulación emocional y su relación con dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar del Municipio de Rionegro – Antioquia, Colombia, se ha llegado a las siguientes conclusiones.

- Respecto al objetivo general se ha encontrado una correlación negativa y significativa entre las variables regulación emocional y dependencia emocional ($Rho = -.461$; $p < .05$).
- Respecto al primer objetivo específico se comprobó que la regulación emocional correlaciona negativa y significativamente con ansiedad de separación ($Rho = -.245$; $p < .05$).
- Respecto al segundo objetivo específico se comprobó que regulación emocional correlaciona positiva a nivel moderado con la expresión afectiva ($Rho = .334$; $p < .05$).
- Respecto al tercer objetivo específico se comprobó que la regulación emocional correlaciona negativa y significativamente con la modificación de planes ($Rho = -.273$; $p < .05$).
- Respecto al cuarto objetivo específico se comprobó que la regulación emocional correlaciona negativa y altamente significativa con miedo a la soledad ($r = -.457$; $p < .05$).

- Respecto al quinto objetivo específico se comprobó que la regulación emocional correlaciona negativa y significativamente con la expresión límite ($r = -.234$; $p < .05$).
- Respecto al sexto objetivo específico se comprobó que la regulación emocional correlaciona negativa y significativamente con búsqueda de atención ($Rho = -.176$, $p < .05$).

2. Recomendaciones

Considerando los resultados en este estudio se recomienda:

- Realizar otros estudios donde se relacionen la regulación emocional y la dependencia emocional, en diferentes contextos socioculturales.
- Llevar a cabo otras investigaciones donde se estudien las mismas variables pero una muestra masculina que permita comparar los resultados entre géneros.
- Ejecutar otras investigaciones donde se analice la relación entre las mismas variables con una población similar pero con una muestra más amplia.
- Realizar la misma investigación pero utilizando otros instrumentos para cotejar resultados.
- Implementar programas donde se favorezca la regulación emocional como medio para prevenir la violencia intrafamiliar y la prolongación de la misma.
- Hacer un estudio de comparación de estas dos variables en mujeres que denuncian y mujeres que no denuncián la violencia intrafamiliar.
- Incluir en nuevos estudios para la caracterización de la población el tiempo en el que ha sido violentada y tipo de maltrato.
- Realizar un estudio donde se pueda comparar como es la incidencia de la violencia en mujeres casadas y en mujeres en unión libre.

REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), p.p. 412-437. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007>
- Armas, R. (2018). *Factores asociados a la dependencia emocional hacia la pareja, en pacientes adultos atendidos en consultorio externo y hospitalización del Hospital Nacional Sergio E. Bernales, agosto a noviembre 2017*. Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1238/12%20RARMAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brackett, M. & Salovey, P. (2007) la evaluación de la inteligencia emocional con Mayer-Salovey-Caruso, Emotional Intelligence Test (MSCEIT). En Mestre, J., Fernández – Berrocal, P., Manual de inteligencia emocional (p.p. 217-234), Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bisquerra, R. (2018). La regulación emocional. [Entrada de blog] Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Editorial Barcelona.
- Blázquez, M. & Moreno, J. (2008). Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), p.p. 475-500. Recuperado de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_229.pdf

Bornstein, R. (2006). The Complex Relationship Between Dependency and Domestic Violence.

Converging Psychological Factors and Social Forces. *The American Psychological Association*, 61 (6), p.p.595-606. Recuperado de

<https://pdfs.semanticscholar.org/18bc/93e7d18bcd9d20af4b84537ec160dbc52fc.pdf>

Bowlby, J. (1985). La sobredependencia y la teoría de la malacrianza. En Bowlby, J. (1985). La separación afectiva (p.p. 261-268). Barcelona: Paidós.

Butchart, A., García-Moreno, C. & Mikton, C. (2010). *Prevención de la violencia sexual y violencia infligida por la pareja contra las mujeres. Que hacer y cómo obtener evidencias*. Organización Mundial de la Salud (O.M.S). Recuperado de

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44810/9789275316351_spa.pdf;jsessionid=B421A8BA3252DC6C2F58030511B353C3?sequence=1

Carcedo, A. & Sagot, M. (2000). *Femicidio en Costa Rica 1990-1999*. INAMU - Organización Panamericana de la salud Recuperado de

genero.bvsalud.org/lildbi/docsonline/get.php?id=445

Castello, J. (Enero, 2000). Análisis del concepto “dependencia emocional”. Trabajo presentado en ponencia expuesta en el primer congreso virtual de psiquiatría de la organización mundial de psiquiatría. Recuperado de

<http://files.psicodx-funcog-personalidad.webnode.com.co/200000057-412c14225d/dependencia%20emocional.pdf>

Castelló, J. (2005a). Dependencia emocional, características y tratamiento. Madrid: Alianza Editorial S.A.

Castelló, J. (2005b). La dependencia emocional como un trastorno de personalidad. Recuperado de

<http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>

Congost, S. (s.f.). Manual de dependencia emocional afectiva. Recuperado de

<http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>

Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. & Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 5(2), p.p.81-90. Recuperado de

<http://www.hhv.gob.pe/revista/2004II/6%20INTERVENCION%20COGNITIVO-CONDUCTUAL%20EN%20UN%20GRUPO.pdf>

Frías, M. & Díaz-Loving, R. (2010). Vínculos de apego: Creación, mantenimiento, y rompimiento de las relaciones íntimas. En Díaz-Loving, R. & Rivera, S. (2010). *Antología Psicosocial de la pareja, Clásicos y contemporáneos*, (p.p. 481-519) México: Miguel Ángel Porrúa.

El Espectador. (16 de Diciembre 2017). Más de 70 mil casos de violencia intrafamiliar entre enero y noviembre de 2017. Recuperado de

<https://www.elespectador.com/noticias/nacional/mas-de-70-mil-casos-de-violencia-intrafamiliar-entre-enero-y-noviembre-de-2017-articulo-728844>

El Espectador. (8 de marzo de 2018). Cada 28 minutos una mujer es víctima de violencia de género en Colombia. Recuperado de

<https://www.elespectador.com/noticias/nacional/en-2018-3014-mujeres-han-sido-victimas-de-violencia-de-genero-articulo-743228>

Esquivel, L. (2010). El libro de las emociones. Recuperado en

<http://www.itvalledelguadiana.edu.mx/librosdigitales/Laura%20Esquivel%20-%20El%20Libro%20de%20las%20Emociones.pdf>

Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. Recuperado de

<https://www.researchgate.net/publication/264909788/download>

Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, 20-25. Recuperado de

<https://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf>

Febles, J. Desconexión emocional. (26 de Marzo del 2019). Recuperado de

<https://www.jeymifebles.net/desconexion-emocional/>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish

modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, p.p.751-755.

Recuperado de

<http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/spanish%20tmms.pdf>

Fernández- Berrocal, P. & Extremera, N. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, p.p 59-77. Recuperado de

<http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>

Fernández- Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. 29(1), p.p. 1-7. Recuperado de

https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5385/repercusiones7.pdf

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005) La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de formación de profesorado*, 19(3), p.p.63-93. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Forgas, J. (2000). Managing Moods: Toward a Dual-Process Theory of Spontaneous Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (3), p.p. 172-177. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/285888771_Managing_moods_Toward_a_dual-process_theory_of_spontaneous_mood_regulation

Forgas, J. & Ciarrochi, J. (2002). On managing moods: Evidence for the role of homeostatic cognitive strategies in affect regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, p.p. 336-345. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/223996483_On_Managing_Moods_Evidence_for_the_Role_of_Homeostatic_Cognitive_Strategies_in_Affect_Regulation

Fresneda, S. (2015). *Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependiente.*

(Trabajo de grado/Pregrado). Institución universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia. Recuperado de

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnedaG%C3%B3mezSandraViviana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

García, M. (2017). *Comparación del perfil emocional de mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja en la sabana de Bogotá Colombia*. (Trabajo de grado/Pregrado). Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia. Recuperado de

[https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30817/Ana%20Mar%C3%ADa%20Garc%C3%ADa%20Rodr%C3%ADguez%20\(Tesis\).pdf?sequence=1](https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30817/Ana%20Mar%C3%ADa%20Garc%C3%ADa%20Rodr%C3%ADguez%20(Tesis).pdf?sequence=1)

García, C (2015) Regulación emocional en (Coordinadores) Cañizares, O & García, C. (2015) *Hazte experto en inteligencia emocional*. Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A. España.

Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. & Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de psicología*, 28 (2), p.p. 567-575. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.28.2.124111>

Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. Porque es más impórtate que el coeficiente intelectual. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B Argentina S.A.

Gómez, I. (2015). *Dificultades específicas de la regulación emocional en los adolescentes con TDAH: utilidad clínica de la escala de DERS*. (Tesis de Doctorado). Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/78535832.pdf>

- González, Dalila. (2016). *Guía de tratamiento psicológico para la regulación emocional y habilidades de afrontamiento para parejas con violencia doméstica*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Colombia. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3129/4/DALILA%20GONZALEZ%20OORTIZ.pdf>
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), p.p. 41-55. Recuperado de https://pdfs.semanticscholar.org/f8aa/7132fe92fd06b13a43bd742fb9f5d3b18214.pdf?_ga=2.60687023.368082022.1544047500-163587621.1544047500%20Gratz2004
- Gratz, K. (2007). Targeting Emotion Dysregulation in the Treatment of Self-Injury. *Journal of clinical psychology: In sesión*, 63 (11), p.p. 1091-1103. Recuperado de <http://www.brown.uk.com/selfinjury/gratz.pdf>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology Cambridge University Press*, 39, p.p. 281-291. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c9a9/a1e13031c6548c7e52e45ed9b69edc6a4921.pdf>
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations

Güiza, M. (2017). *Regulación emocional y manejo de conflictos conyugales en mujeres de la Iglesia Adventista de la Unión Colombiana del Sur, 2017*. (Tesis Maestría). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperada de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1186>

Hernández, N & De La Cruz, J. (2007). Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=EzlwZg_aH6AC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Hernández, S. Fernández, C. & Bastidas, P. (2010). Metodología de la investigación. 5ª Ed. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Hervas, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59 (1-2), p.p. 9-36. Recuperada de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2166254>

Herrera, I., Portela, S. & Rojas, C. (2003). *Exploración y reflexiones acerca de los procesos emocionales – relacionales de la propia familia de origen, viculados a la formación del terapeuta desde la teoría de los sistemas naturales de Murray Bowen: Un estudio de caso mediante la utilización de diagramas familiares o genogramas*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad de Chile. Recuperado de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2003/luna_i/sources/luna_i.pdf

- Izquierdo, S. & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. *Psicología. Avances de la disciplina*, 7 (1), p.p. 81-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>
- Kerr, M. (2006). *La Historia de una Familia*. Un Libro elemental sobre la teoría de Bowen. Centro Bowen para el estudio de la familia. Washington, DC.
- Laca, A. y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, conciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22 (1), p.p. 66-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lemos, M. & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de psicología*, 9 (2), p.p. 127-140. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Loinaz, I. & Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Acción Psicológica*, 9(1), p.p. 33-46. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274016038_Apego_adulto_en_agresores_de_pareja_Adult_attachment_in_partner-violent_men
- Lopes, P, Cote, S. & Salovey, P. (2007). Un Modelo de habilidad de la inteligencia emocional: implicaciones para la evaluación y el entrenamiento. En Mestre, J., Fernández – Berrocal, P., *Manual de inteligencia emocional* (p.p. 217-234), Madrid: Ediciones Pirámide.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?”. En P. Salovey y D. J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence*, pp. 3-31. Recuperado de

http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf

Mayer, J. & Salovey, J. (2007) ¿Qué es inteligencia emocional? En J, Mestre y P, Fernández – Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional*. (pp. 36-37) Madrid: Pirámide.

Mejía, R & Neira, M. (2018). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán*. (Tesis de Licenciatura).

Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de

<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1010>

Massa, J. et al. (2011). La definición del amor y la dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), p.p. 176-193.

Recuperado de

<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>

Mestre, J. & Guil, R. (2012). La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social. Recuperado de

https://www.researchgate.net/profile/Jose_Mestre2/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf

Mestre, J., Núñez-Vázquez, I. & Guil, R. (2007). Aspectos psicoevolutivos y diferenciales de la inteligencia emocional. En J, Mestre y P. Fernández –Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional*. (pp.165-170) Madrid: Pirámide.

Mestre, J., Guil, R. & Lim, N. (2004) Inteligencia emocional: ¿a qué puede deberse las diferencias respecto a la variable género? En Heredia, E. et al., (eds.) *Motivos, emociones*

y procesos representacionales de la teoría a la práctica (p.p. 313-324). España: Universidad de Valencia.

Momeñe, J., Jáuregui P. & Estévez, A. (2017) El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology /Psicología conductual*, 25 (1), p.p. 61-75.

Moral, M. (20 de enero de 2006). Las dependencias afectivas. En Infocoponline, Consejo General de Psicología. Recuperado de

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532

Moral, M. & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencia*, 33(2), p.p. 150-167. Recuperado de

https://www.aesed.com/upload/files/vol-33/n-2/v33n2_2.pdf

Moral, M. & Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), p.p. 230-240. Recuperado de

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v43n2/v43n2a04.pdf>

Moza, M., Mestre, J. & Núñez, I. (2007). Inteligencia emocional y cerebro. En J, Mestre y P, Fernández –Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional*. (pp.144) Madrid: Pirámide.

Muñoz, A., Vargas, R. & Hoyos, J. (2016). Escala de dificultades en regulación emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*,

19 (1), 225-236. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v19n1/es_v19n1a10.pdf

Nicuesa, M. (2018). Dependencia emocional. Recuperado de
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/dependencia-emocional-8713>

Niño, D. & Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitario. *Revista electrónica Psyconex psicología, psicoanálisis y conexiones*, 7(10), p.p. 1-27. Recuperado de
<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/23127/19039>

Norwood, R. (1996). *Las mujeres que aman demasiado*. Bogotá, Colombia: Vergara.

Organización de Naciones Unidas – ONU. (1995). Informe de la cuarta conferencia mundial sobre la mujer. Recuperado de
<http://beijing20.unwomen.org/~media/field%20office%20beijing%20plus/attachments/beijingdeclarationandplatformforaction-es.ashx#page=57>

Oropeza, R. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México. México D.F. Recuperado de http://132.248.9.195/ptb2011/marzo/0667354/0667354_A1.pdf

Ortiz, M., Gómez, Z. & Apocada, A. (2002). Apego y satisfacción afectiva-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), p.p. 469-475. Recuperado de
<http://www.psicothema.es/pdf/750.pdf>

- Palmero, F. (1999). Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 2, 2-3. Recuperado en <http://reme.uji.es/articulos/apalmf245161299/texto.html>
- Paz, J. (2010). Relaciones y parejas saludables: Como disfrutar del sexo y del amor. Recuperado de http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2012210135756201.pdf
- Pérsico, L. (2010). ¿Qué son las emociones? Guía de la inteligencia emocional. (p.p.25-32), Madrid: Editorial LIBSA.
- Riso, W. (2012). *Desapegarse sin anestesia. Como soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar*. Perú: Planeta Perú S.A.
- Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea – Revista electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, p.p.143-148. Recuperado en <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf;jsessionid=CA33E5AF6D1D020235DE7B1A33B45407?sequence=1>
- Roldan, M. (2018). La importancia de un matrimonio exitoso para una familia feliz. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/importancia-matrimonio-exitoso-familia-feliz>
- Sáenz, R. (31 de Octubre 2017). Los hogares más violentos se concentran en estas zonas del país. *EL COLOMBIANO*. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/colombia/violencia-intrafamiliar-en-colombia-EN7593116>
- Sánchez, A. (2016). *Trascendencia y repercusión en la información periodística de las leyes de igualdad y violencia de género*. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <http://eprints.sim.ucm.es/38061/1/T37339.pdf>

Sirvent, C. (Octubre, 2000). Las dependencias relacionales (D.R.): dependencia emocional, codependencia y bidependencia. En Blanco, P., Palacios, L. & Sirvent, C., I Simposium Nacional sobre Adicciones de la Mujer. Llevado a cabo en Madrid, España. Recuperado de <http://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2002/03/I-symposium-sobre-adiccion-en-la-mujer.pdf>

Villegas, M & Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciante del maltrato de pareja. *Textos y sentido*, 7, p.p. 10-29. Recuperado de <http://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/index.php/textosysentidos/article/view/807/767>

Viveros, L. (2015). *Efectos de la pasión, los celos, la regulación emocional de los celos y la dependencia emocional en la violencia en el noviazgo*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de México).

White, E. (1995). El deseado de todas las gentes. “Calla, Enmudece”. (p. 308) Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá.

White, E. (2011). El hogar cristiano. El don del habla. (p. 415). Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá.

White, E. (2012). Lo falso y lo verdadero en la educación. *Ministerio de curación*. (p. 321). Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá.

White, E. (2018). *Factores emocionales. Mente carácter y personalidad*. Tomo 1. Recuperado de <https://m.egwwritings.org/es/book/203.665>

White, E. (2018). La conciencia. *Mente carácter y personalidad*. Tomo 1. Recuperado de <https://m.egwwritings.org/es/book/203.1695>

Young, J. (1999). Terapia cognitiva para los trastornos de personalidad: Un Enfoque Centrado En Esquemas. Recuperado de

[https://www.academia.edu/29599068/](https://www.academia.edu/29599068/.). Libro Young Parte 1 Teor% C3% ADa de los e
[squemas maladaptativos tempranos?auto=download](https://www.academia.edu/29599068/.)

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia metodológica

TITULO	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN
Relacion entre regulación emocional y dependencia emocional, en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017	¿Qué relación existe entre la regulación emocional y la dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017?	Determinar la relación que existe entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017.	Existe relación significativa entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro-Antioquia Colombia, 2017.	Investigación cuantitativa Correlacional no Experimental.
	PREGUNTAS ESPECIFICAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS	
	1. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y la ansiedad de separación en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017?	1. Identificar la relación existente entre regulación emocional y la ansiedad de separación en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017.	1. Existe relación significativa entre regulación emocional y ansiedad por separación, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro-Antioquia Colombia, 2017.	
	2. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y la expresión afectiva en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?	2. Identificar la relación existente entre regulación emocional y la expresión afectiva en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de	2. Existe relación significativa entre regulación emocional y la expresión afectiva, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio	

<p>3. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y la modificación de los planes en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?</p>	<p>Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017.</p> <p>3. Identificar la relación existente entre regulación emocional y la modificación de los planes en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017.</p>	<p>de Rionegro- Antioquia Colombia, 2017.</p> <p>3. Existe relación significativa entre regulación emocional y modificación de planes, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro- Antioquia Colombia, 2017.</p>
<p>4. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y el miedo a la soledad en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?</p>	<p>4. identificar la relación existente entre regulación emocional y el miedo a la soledad en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017.</p>	<p>4. Existe relación significativa entre regulación emocional y miedo a la soledad, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro- Antioquia Colombia, 2017.</p>
<p>5. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y la expresión límite en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?</p>	<p>5. Identificar la relación existente entre regulación emocional y la expresión límite en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017.</p>	<p>5. Existe relación significativa entre regulación emocional y la expresión límite, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de Familia del municipio de Rionegro- Antioquia Colombia, 2017.</p>
<p>6. ¿Qué relación existe entre regulación emocional y la búsqueda de atención en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia 2017?</p>	<p>6. Identificar la relación existente entre regulación emocional y la búsqueda de la atención en las</p>	<p>6. Existe relación significativa entre regulación emocional y búsqueda de atención, en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar notificadas a las Comisarias de</p>

mujeres víctimas de
violencia
intrafamiliar,
notificadas a las
Comisarias de
Familia del
Municipio de
Rionegro- Antioquia,
Colombia 2017.

Familia del
Municipio de
Rionegro- Antioquia,
Colombia 2017.

Anexo 2: instrumentos

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estado civil: _____

Edad: _____

Tiempo de convivencia: _____

N° de hijos: _____

Nivel educativo: _____

Por favor, complete la siguiente información:

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

N°	ITEMS					
		Nada de acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
2	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
3	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
4	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal					
5	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
6	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
7	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
8	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo					

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Instrucciones: A continuación, lea detenidamente las instrucciones de los siguientes cuestionarios. Usted encontrará afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien la describe. Cuando no esté segura, base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

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

21	Si tengo planes y mi pareja aparece, cambio sólo por estar con él.						
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.						
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.						

Anexo 3: Formato de consentimiento informado.

Mi nombre es **Yaneth Carolina Valencia Arévalo**, soy estudiante de la Maestría en Ciencias de la Familia de la Universidad Peruana Unión y actualmente estoy haciendo la tesis final.

El objetivo de la tesis es determinar la relación que existe entre regulación emocional y dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, notificadas a las Comisarias de Familia del Municipio de Rionegro-Antioquia, Colombia 2017. Los resultados adquiridos en este estudio orientarán el desarrollo de estrategias metodológicas y de intervención a la salud mental, emocional y social.

La participación es anónima y se tendrá mucho cuidado en proteger la identidad de los participantes, asegurándonos de que ninguno sea reconocido al finalizar la investigación y de ese modo se conserve la confidencialidad. Asimismo tenga en cuenta que puede retirar su consentimiento en cualquier momento sin dar explicación.

Si tiene interés en conocer los resultados finales de esta investigación por favor póngase en contacto conmigo por correo electrónico a carovalen07@gmail.com

Al marcar "Acepto" y firmar en el cuadro, indica que ha leído y entendido el procedimiento descrito anteriormente y voluntariamente acepta participar en la investigación.

Atentamente,

Yaneth Carolina Valencia Arévalo
Candidata a magíster en Ciencias de la Familia
Universidad Peruana Unión

ACEPTO

Firma en el recuadro

Anexo 4: Carta de autorización para aplicar los instrumentos.

Rionegro Antioquia, Agosto 30 de 2019



Señores:
UNIVERSIDAD DE POSGRADO DE PSICOLOGÍA
Universidad Peruana Unión

Cordial saludo;

La presente es con el fin de confirmar que se autorizó a la señora Yaneth Carolina Valencia Arévalo con cédula de ciudadanía N° 37751688 de B/manga, aspirante al grado de Maestría en Ciencias de la Familia con mención en Terapia Familiar, para aplicar los instrumentos Regulación Emocional por Mayer y Salovey y Dependencia emocional por Lemos y Londoño, que fueron usados con total anonimato, confidencialidad y responsabilidad profesional, para su tesis de grado.

Atentamente,

MARTA NELLY PALACIO ZULUAGA
Subsecretaria de Bienestar Social

Proyecto: Cielo Muñoz García, coordinadora Equidad de Género



Dirección: Calle 49 n.º 50-05 / Palacio Municipal / Rionegro, Antioquia
PBX: (+ 574) 520 40 60 / Código postal: 054040 / NIT: 890907317-2 /
Correo electrónico: alcaldia@rionegro.gov.co
Sitio web: www.rionegro.gov.co