Influencias del apego en relaciones de pareja en mujeres con dependencia emocional, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la UdeA.

Ana María Vargas Tobón

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesor
John Jairo García Peña, Magíster (MSc) en Desarrollo

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2025

Cita	(Vargas, 2025)
Referencia **Estilo APA 7 (2020)**	Vargas Tobón, A. (2025). *Influencias del apego en relaciones de pareja en mujeres con dependencia emocional, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la UdeA*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: http://bibliotecadigital.udea.edu.co

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A quienes estuvieron presentes durante la realización de este trabajo.

Agradecimientos

A mi asesor de tesis, gracias por la guía, la paciencia y el aporte de sus conocimientos para la realización de esta investigación como un trabajo conjunto. A mis amigos por su compañía, fueron sostén, me mostraron caminos y me dieron su mano en momentos de dificultad atravesados durante mi formación académica. A mi familia, por el amor incondicional y por confiar en mí. A mi pareja por su apoyo constante.

Prefacio

Ser emocionalmente dependientes nos pone a merced de nuestros propios miedos y a los caprichos de los otros, y nos limita seriamente en la obtención de la libertad de ser nosotros mismos. Cuando somos emocionalmente dependientes, creemos que son los otros los que tienen la llave de nuestro propio bienestar, que ellos deben saber mejor qué es lo bueno y lo malo para nosotras (Castelló, 2005, p.27)

Tabla de contenido

Resumen 11

Abstract 12

1 Introducción 13

1.1 Pregunta de investigación 18

1.2 Antecedentes de estudio 18

1.2.1 Antecedentes Internacionales 18

1.2.2 Antecedentes Nacionales 22

1.2.3 Antecedentes Locales 26

2 Justificación 30

3 Objetivos 31

3.1 Objetivo general 31

3.2 Objetivos específicos 31

4 Referente conceptual 32

4.1 Enfoque Teórico 32

4.2 Categorías Teóricas 33

4.2.1 Desarrollo psicoafectivo 33

4.2.1.1 Afectividad y construcción del yo. 35

4.2.1.2 Relaciones objétales. 36

4.2.2 Dependencia emocional 36

4.2.2.1 Características del dependiente 37

4.2.2.2 Carencias afectivas 38

4.2.3 Apego 39

4.2.3.1 Tipos de apego 40

4.2.4 Roles de género 41

4.2.4.1 La feminidad 42

4.2.4.2 Violencia de género 43

4.2.5 Salud mental 44

5 Diseño metodológico 46

5.1 Enfoque y Método 46

5.2 Categorías de Análisis 47

5.3 Caracterización Poblacional 47

5.4 Criterios de Inclusión 49

5.5 Criterios de Exclusión 49

5.6 Trabajo de Campo 50

5.7 Instrumentos 50

5.8 Plan de Análisis de la Información 51

6 Consideraciones Éticas 53

7 Resultados 56

7.1 Carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja 56

7.2 Dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional 69

7.3 Formas de violencia en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional y su impacto en la salud mental. 82

7.4 Estrategias de promoción de relaciones de pareja estables y prevención de la violencia de género 92

7.4.1 Tus primeros vínculos 92

7.4.2 Conocerte para relacionarte mejor 93

7.4.3 Cuidémonos de las relaciones basadas en la dependencia emocional 96

7.4.4 Reconociendo las distintas formas de violencia en la relación 98

7.4.4.1 Violencia psicológica. 99

7.4.4.2 Violencia económica. 99

7.4.4.3 Violencia física. 99

7.4.4.4 Violencia sexual. 99

7.4.5 Duelo en relaciones de dependencia emocional 100

8 Conclusiones 105

9 Recomendaciones 107

Referencias 109

Anexos 115

Lista de tablas

Tabla 1 Caracterización poblacional. 48

Tabla 2 Tabla de convenciones 49

Lista de figuras

Figura 1 Vínculos afectivos 93

Figura 2 Miedos e inseguridades 93

Figura 3 Exploración propia 94

Figura 4 Carencias afectivas 94

Figura 5 Comunicar emociones 95

Figura 6 Psicoterapia 95

Figura 7 Espacios con amigos 96

Figura 8 Compartir con la familia 96

Figura 9 Explora intereses 97

Figura 10 Explora lugares 97

Figura 11 Objetivos propios 97

Figura 12 Roles de género 98

Figura 13 Relaciones desequilibradas 98

Figura 14 Ejercicio de escritura 100

Figura 15 Duelo 100

Figura 16 Idealizar-endiosar 101

Figura 17 Vacío/Pérdida 101

Figura 18 Alimentación saludable 102

Figura 19 Actividad física 102

Figura 20 Dormir bien 103

Figura 21 Kimbolo 103

Figura 22 Desahogo emocional 103

Figura 23 Contacto cero 104

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
INMLCF	Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses
FCSH	Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de Naciones Unidas
OPS	Organización Panamericana de la Salud
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

La dependencia emocional es una condición afectiva que es característica de nuestra contemporaneidad, en donde es importante reconocer los patrones de apego y formas de crianza, ya que esto influye en la manera en que las personas establecen vínculos. Esta investigación tuvo por objetivo comprender las influencias de las carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años de edad, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía. Metodológicamente se realizó desde un enfoque cualitativo fenomenológico, porque interesaba escuchar las vivencias de dependencia emocional en las relaciones de pareja de seis universitarias participantes, mediante entrevista semiestructurada. Como resultados relevantes se evidencia que las relaciones de pareja marcadas por dependencia emocional tienen su origen en una crianza que aportó unos patrones de apego inestables, lo que conlleva, en la vida adulta, a dinámicas relacionales poco beneficiosas. Además, se encontró que aún en nuestra cultura, los roles de género son factores que ponen a las mujeres en una postura de sumisión, lo que favorece el establecimiento de relaciones desiguales y representa un mayor riesgo a ser víctimas de violencia de género. Se concluye que las experiencias vividas durante la infancia representan los cimientos de la salud mental en la adultez y la consolidación de una autoestima sana, lo que incide de manera significativa en el futuro establecimiento de vínculos afectivos y románticos.

Palabras clave: dependencia emocional, carencias afectivas, tipos de apego, salud mental, violencia de género.

Abstract

Emotional dependency is an affective condition that is characteristic of our contemporary society, where it is important to recognize attachment patterns and parenting styles, as these influence the way people form bonds. The aim of this research was to understand the influences of emotional deprivation according to attachment types in the relationships of women with emotional dependency, aged between 18 and 25, who are students at the Faculty of Social and Human Sciences at the Universidad de Antioquia. Methodologically, a qualitative phenomenological approach was used, as the aim was to listen to the experiences of emotional dependence in the relationships of six participating university students through semi-structured interviews. The relevant results show that relationships marked by emotional dependence originate in an upbringing that contributed to unstable attachment patterns, which leads to unhelpful relational dynamics in adult life. Furthermore, it was found that even in our culture, gender roles are factors that place women in a position of submission, which favors the establishment of unequal relationships and represents a greater risk of becoming victims of gender-based violence. It is concluded that experiences during childhood lay the foundations for mental health in adulthood and the consolidation of healthy self-esteem, which has a significant impact on the future establishment of emotional and romantic bonds.

Keywords: emotional dependency, emotional deprivation, types of attachment, mental health, gender-based violence.

1 Introducción

La dependencia emocional, las carencias afectivas y los diferentes tipos de apego son elementos que han tomado relevancia en los últimos tiempos, ya que esto influye en la manera en que los seres humanos establecen y mantienen vínculos afectivos, siendo este un proceso que atraviesa la vida de las personas desde el momento de su nacimiento hasta el final de sus días, pues, en el ser humano desde la infancia se estructuran patrones de apego que impactan significativamente en la manera en que una persona se relaciona con los demás y con el mundo que la rodea.

En el campo laboral de la psicología, uno de los motivos que más lleva a las personas a consultar son aspectos concernientes a las relaciones de pareja, ya que de por sí los vínculos afectivos son complejos; por lo que es importante abordar el tema especialmente desde las áreas que resultan ser conflictivas, con el fin de tener las herramientas y el entendimiento necesarios para la intervención.

La dependencia emocional ha sido un asunto ampliamente estudiado en la actualidad en relación a múltiples factores y desde diversos enfoques; se ha pensado el tema mayormente en relación con la autoestima, los roles de género, la insatisfacción de pareja y los diferentes tipos de violencia. Entre las múltiples causas y factores relacionados con la dependencia emocional, la presente investigación se centra en la influencia de las carencias afectivas según el tipo de apego en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional, esto en mujeres entre los 18 y 25 años, en el contexto de la facultad de ciencias sociales y humanas (FCSH) de la Universidad de Antioquía.

En la actualidad se reportan múltiples casos de mujeres que se encuentran en relaciones de pareja en las que tienden a restarle validez e importancia a comportamientos de su compañero sentimental que pueden afectar su bienestar físico, emocional y psicológico; pese a esto permanecen en este tipo de vínculos que se tornan abusivos y desiguales, y tratan de hacer todo lo posible para que la relación funcione y perdure en el tiempo. Posteriormente, en el discurso de estas mujeres se puede observar expresiones que denotan insatisfacción con su relación actual, incluso se cuestionan por qué permanecen en estas relaciones aun después de vivencias con su pareja que atentaron contra la integridad personal.

Sobre las carencias afectivas se habla recurrentemente en redes sociales, de modo que las personas hacen alusiones a esta problemática, siendo una publicación relevante una en la que se menciona: “abrígales la infancia y no pasarán frío el resto de su vida” (VazCuri, 2024), pues los cuidados recibidos por los niños y niñas en las primeras etapas del desarrollo psicoafectivo son cruciales para fomentar un desarrollo emocional saludable, por lo que es importante crear vínculos seguros y amorosos desde temprana edad.

Las carencias afectivas pueden tener una íntima relación con los patrones de apego que las personas desarrollan desde sus etapas infantiles tempranas, al respecto, las teorías desarrolladas por Bowlby han contribuido a comprender la manera en que las primeras experiencias de vinculación afectiva con los cuidadores influyen en el desarrollo psicoafectivo y en la capacidad para establecer relaciones sanas en la vida adulta. Según Bowlby (1995) “Los adolescentes y los adultos jóvenes sanos, felices y seguros de sí mismos son el producto de hogares estables en los que ambos padres dedican gran cantidad de tiempo y atención a los hijos” (p. 14). Sin embargo, si los padres no están lo suficientemente presentes y no ofrecen la atención y cuidados necesarios esto tendrá un impacto negativo en las relaciones que establezca la persona posteriormente en la adultez, siendo más propensa a construir y mantener vínculos afectivos basados en la dependencia emocional.

La dependencia emocional se define como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005, p.17), a su vez, la persona dependiente emocionalmente va a establecer vínculos disfuncionales y requiere constantemente de la aprobación y validación de la pareja, por lo que se convierte en alguien vulnerable a la manipulación emocional, control y violencia física o psicológica dentro de la relación.

La violencia de pareja, por tanto, puede denotarse como un factor consecuente con la dependencia emocional, este tema está ligado con la violencia hacia la mujer, que es la población con la que se realizará la presente investigación, al respecto, según un informe de la OMS “una de cada cuatro mujeres de entre 15 y 24 años que han mantenido alguna relación íntima habrán sido objeto de las conductas violentas de un compañero íntimo cuando cumplan 25 años” (Organización mundial de la salud [OMS], 2021, párr. 2). Asimismo, según la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2022) “el 25 % de las mujeres y niñas en las Américas han reportado violencia de pareja, física y/o sexual en algún momento de su vida” (párr. 17).

A nivel nacional, según datos recolectados por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses [INMLCF], (2024), entre enero y febrero de 2024, 53.330 mujeres han sido víctimas de violencia de pareja en el país. Por otra parte, en el mismo boletín informativo del INMLCF se encontró que en Medellín, entre enero y febrero de 2024, se han registrado 364 casos de violencia de pareja; además, según cifras del Observatorio Colombiano de Feminicidios (2024), a septiembre del 2024, en Colombia se han presentado 671 casos de feminicidio, de los cuales 35 han sido en la ciudad de Medellín. Y, a pesar de que en Colombia existe la Ley 1257 de 2008 "por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres" (Colombia. Congreso de la República, 2008). las cifras siguen siendo alarmantes.

Las formas de violencia que tienen lugar en los vínculos afectivos basados en la dependencia emocional, así como las dinámicas de relacionamiento disfuncionales y el daño psicológico infligido pueden afectar en gran medida la salud mental de las personas involucradas, sobre esto Riofrio y Villegas (2016) describen "la dependencia emocional como un problema de vinculación en la relación de pareja, que se caracteriza por sentimientos negativos como dolor, ira y miedo en un ambiente abusivo, posesivo o inaccesible" (párr.4), por lo que la salud mental se ve afectada profundamente. En relación con lo anterior, la encuesta de salud mental del Ministerio de Salud y Protección Social (2023) reveló que:

El 66,3% de los colombianos declara que en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental. Este porcentaje es significativamente mayor entre las mujeres en un (69,9%). En el rango de 18 a 24 años el 75,4% de mujeres así lo declara (párr. 4).

Otro aspecto a tener en cuenta en relación con la dependencia emocional es la insatisfacción marital, que es una de las principales causas que conduce al divorcio, según estadística de Statista Research Department (2023) "en Colombia en el año 2022, 28.239 parejas optaron por divorciarse, marcando la cifra más alta registrada en el país desde 2016. Por otro lado, hasta septiembre de 2023 se habían registrado 17.639 separaciones" (párr. 1). La insatisfacción marital en las relaciones basadas en la dependencia emocional es causada por las dinámicas relacionales disfuncionales que se dan dentro de este tipo de vínculos como las demandas excesivas, conflictos constantes y dificultades en la comunicación asertiva que conducen al desgaste emocional y afecta el bienestar de los involucrados.

Por otra parte, ante el panorama de violencia de pareja y contra la mujer, las instituciones se vieron en la necesidad de responder con estrategias para la protección y acompañamiento a las mujeres, garantizando así una atención articulada y pertinente. La Gobernación de Antioquía en 2023 implementó el programa "Mujeres libres de Violencia", que pretende favorecer una vida libre de violencia en las mujeres de Antioquía mediante la implementación de rutas de atención, encuentros, mesas municipales de erradicación de violencia contra la mujer y la estrategia "Hogares de Protección" para mujeres víctimas de Violencias Basadas en Género (VBG).

Asimismo, la Alcaldía de Medellín también tiene rutas de atención y ha puesto en práctica estrategias de activismo orientadas a relaciones más justas, cuidadosas y equitativas para las mujeres. Desde la administración se vienen implementando mecanismos a los que pueden dirigirse las mujeres víctimas de VBG, en los cuales son atendidas de manera personalizada por una psicóloga y una abogada para brindar apoyo, asesoría y acompañamiento en esta situación. A su vez, a las mujeres cuya vida está en riesgo de feminicidio se les ofrece la alternativa de Hogares de Acogida donde son reubicadas con el fin de alejarlas del peligro, además, como lo comenta Arroyave (2023) la Secretaría de las Mujeres dispone de mecanismos de Defensa Técnica, que cuenta con abogadas expertas en género que sumen la defensa jurídica en procesos penales contra agresores que ya llevan un proceso penal en la fiscalía.

En el contexto de la Universidad de Antioquía (UdeA), en relación a la violencia hacía la mujer la institución cuenta con la "Ruta violeta para brindar una atención integral en violencias basadas en género, definidas como "una forma de discriminación que puede incluir violencias psicológicas, físicas, sexuales, económicas y revictimizantes" (Universidad de Antioquía, 2024, párr. 9) esta ruta está a disposición de toda la comunidad universitaria de las sedes centrales y en las seccionales de las regiones, también está disponible para personas externas que hayan sido víctimas de violencias; con el fin de atender estos casos la UdeA cuenta con canales de atención orientados a brindar acompañamiento con profesionales en derecho y en psicología.

En la plataforma de la Universidad de Antioquía (2024) también se encontró una estrategia llamada "violentómetro", se trata de una representación de un termómetro que mide las expresiones de violencia presentes en una relación para identificar riesgos a la integridad o la vida. Esta estrategia se implementó con el fin de generar conciencia sobre formas de violencia a través de manifestaciones verbales, gestuales o físicas, siendo este el primer paso para que una persona pueda

reconocer si está ejerciendo algún tipo de violencia sobre alguien más, o que otra persona lo esté haciendo sobre ella.

Por lo anterior, el presente ejercicio investigativo pretende aportar, desde la disciplina psicológica, a la comprensión de las dinámicas relacionales que se dan dentro de los vínculos basados en la dependencia emocional, a la vez que permitirá reconocer la manera en que las experiencias tempranas y el desarrollo psicoafectivo impactan en las relaciones de pareja que se establezcan posteriormente en la adultez según el tipo de apego. Este trabajo responde a la siguiente pregunta investigativa: ¿Cuál es la influencia de las carencias afectivas en la infancia según el tipo de apego en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional que establecen mujeres entre los 18 a 25 años estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía?

El estudio de esta problemática también contribuye a identificar factores de riesgo que se dan dentro de los vínculos afectivos basados en la dependencia emocional, lo que permitirá una mayor visibilización y reconocimiento de patrones de relacionamiento disfuncionales a fin de que se dejen de normalizar. A su vez, esta investigación puede aportar a la creación de estrategias de validación y acompañamiento a mujeres que se relacionan desde la dependencia emocional que se encuentren en situaciones que estén afectando su salud mental, también contribuye al fortalecimiento de las rutas de atención existentes en el contexto local orientadas a acompañar a mujeres víctimas de las VBG, además, a partir de este trabajo investigativo podría pensarse en la creación de programas en la Universidad orientados a brindar psicoeducación sobre el establecimiento y mantenimiento de relaciones afectivas funcionales. Finalmente, este proyecto es un aporte significativo a la Universidad de Antioquía ya que en este contexto son escasas las investigaciones que aborden el tema de la dependencia emocional.

1.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es la influencia de las carencias afectivas de la infancia según el tipo de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía?

1.2 Antecedentes de estudio

En este apartado del presente ejercicio investigativo se realizó una revisión de literatura de los últimos 10 años, de trabajos relacionados con el tema de estudio de la investigación actual. A continuación, se presentan una serie de investigaciones con hallazgos significativos que aportan al entendimiento de la dependencia emocional y su relación con las carencias de infancia según el tipo de apego, también acerca de las relaciones de pareja, la violencia hacia la mujer y la insatisfacción que se puede experimentar en los vínculos afectivos conflictivos, a la vez que permite identificar posibles vacíos teóricos para investigaciones futuras. En un primer momento se presentarán las investigaciones encontradas en un contexto internacional, después a nivel nacional y posteriormente en el contexto local.

1.2.1 Antecedentes Internacionales

En primer lugar, en la investigación titulada *Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual*, realizada por José Martínez Álvarez, Antonio Fuertes Martín, Begoña Orgaz Baz, Isabel Vicario Molina y Eva González Ortega, publicada en Murcia, España en el año 2014, con un enfoque de tipo cuantitativo correlacional, se tuvo dos objetivos principales, uno “conocer la asociación entre la vinculación afectiva con los padres en la infancia y la calidad percibida de las relaciones de pareja en la juventud” (Martínez, et al., 2014, p. 211) y el segundo “analizar el posible efecto mediador, en esa asociación, de la experiencia de apego adulto experimentado en la relación de pareja” (Martínez, et al., 2014, p. 211). En este estudio en el que participaron 133 parejas heterosexuales entre los 17 y 25 años de edad se encontró que hay una asociación significativa entre la vinculación afectiva en la infancia y la calidad de las relaciones, ya que es la seguridad proporcionada en la infancia por

los padres la que permitirá que la persona tenga una mayor comodidad en la proximidad y dependencia hacia su pareja en la adultez. A su vez, se evidenció que a niveles más elevados de ansiedad y evitación menor será la calidad percibida en la relación de pareja actual, esto nos estaría indicando que los apegos ambivalente y evitativo en la relación de pareja se asocian con una percepción de la relación de menor calidad; con respecto a las mujeres, en la medida que percibían a los padres y a las madres como fuentes de seguridad y apoyo en situaciones de ansiedad y preocupación, menores son los niveles de ansiedad mostrados en la relación de pareja. A partir de lo anterior se concluyó que existe una clara relación entre los niveles de ansiedad y evitación de cada miembro de la pareja y su propia experiencia relacional, puesto que la inseguridad que se percibe en la relación en términos de ansiedad y evitación, se asocia con una menor calidad en términos de satisfacción y compromiso tanto en hombres como en mujeres, asimismo, la comodidad con la intimidad que cada uno percibe está asociado de forma positiva con la calidad de la relación que esa misma persona experimenta (Martínez, et al., 2014).

Posteriormente, en la investigación titulada *Estilo de apego y violencia doméstica en mujeres atendidas en la unidad judicial especializada en violencia contra la mujer y la familia del consejo de la judicatura de Riobamba, periodo mayo–octubre 2016*, realizada por Erika Tatiana Hurtado Herrera y Diana Carolina Marchan Andrade, publicada en el año 2016 en Riobamba, Ecuador, se tuvo como objetivo "determinar el Estilo de Apego y su influencia en la violencia doméstica en las mujeres que acuden a la Unidad Judicial especializada en Violencia contra la Mujer y la familia del Consejo de la Judicatura de Riobamba" (Hurtado y Marchan, 2017, p. XV), el método para llevar a cabo este objetivo fue un enfoque mixto ya que combina las técnicas cuantitativas – cualitativas y no experimental; el tipo de investigación es de campo, documental y transversal, y el nivel de la investigación fue descriptiva y correlacional. En este estudio se trabajó con una muestra de 30 mujeres entre los 30 a 60 años de edad, y se encontró que "23 mujeres correspondiente al 77% de la población presentan estilo de apego Ansioso de las cuales 14 mujeres pertenecientes al 61% de la población presentan Violencia Psicológica" (Hurtado y Marchan, 2017, p. XV), estos porcentajes son significativos, con lo que se concluyó que el estilo de apego influye en la violencia doméstica y que el estilo de apego ansioso predomina en las mujeres víctimas de violencia doméstica. A través de los hallazgos de este estudio podrían pensarse estrategias de intervención de la violencia doméstica en relación con el tipo de apego que presente la víctima (Hurtado y Marchan, 2017).

A continuación, en la investigación titulada *Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles,* realizada por Laura Valle y María de la Villa Moral, y publicada en el año 2018 en Oviedo, España, se tuvo como objetivo "analizar la relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de apego adulto, así como su prevalencia y los perfiles en función del género, la edad y el historial de parejas" (Valle y Moral, 2018, p. 27). Este estudio se realizó con 382 participantes entre los 18 y 35 años de edad, de los cuales 210 son mujeres (55%) y 172 hombres (45%), es de tipo cuantitativo correlacional, y como resultados de la investigación se encontró que los estilos de apego adulto tienen una relación estadísticamente significativa con la presencia o ausencia de dependencia emocional, además, que las personas con estilo de apego seguro tienen mayor frecuencia a no presentan signos de dependencia emocional, mientras que las personas con estilo de apego huidizo-temeroso manifiestan mayor presencia de dependencia emocional, por lo tanto, se concluyó que existe una correlación positiva entre los estilos de apego adulto y la existencia de dependencia emocional así como su intensidad (Valle y Moral, 2018).

Por otra parte, en la investigación publicada en el año 2019 desarrollada con mujeres universitarias de la institución FAREM-Estelí de Managua, Nicaragua titulada *Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias*, y realizada por Itzayana Yaoska López Moreno, Julissa Leonor Bonz Castillo Carolina Alejandra Molina Vargas, Franklin Solís Zúñiga, con un enfoque mixto y exploratorio, se tuvo como objetivo "determinar la influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias" (Moreno, et al., 2019, p.75). En este estudio se llevó a cabo con una muestra de 20 mujeres universitarias, y se encontró que las mujeres que crecieron en familias conflictivas, con padres separados, padres ausentes en su educación, hogares en los que los cuidados físicos y afectivos eran insuficientes y no se les demostraba interés o protección durante su proceso de crecimiento, tienden a tener mayores dificultades en la calidad de las relaciones que establecen con sus parejas. Adicional a esto, también se encontró que en el 40% de las participantes que sus padres no compartían tiempo de calidad con ellas, por lo que en la actualidad presentan inseguridad y dependencia hacia su pareja actual; además, un 55% de estas mujeres no expresaban sus sentimientos y experiencias de forma adecuada en su infancia lo que ha provocado que en la adultez tengan poca iniciativa y afectividad a la hora de compartir tiempo con su pareja. A través de estos resultados se concluyó que las carencias de la infancia y la dependencia emocional se relacionan ya que las mujeres que

establecen relaciones basadas en la dependencia emocional tratan de suplir las necesidades de cuidado y protección que le fueron negadas en la infancia a través de su pareja, además, la falta de afectividad en la infancia afecta la seguridad de las mismas, el asertividad, la autoestima y sobre todo el amor propio. A su vez, otra conclusión relevante es que las carencias afectivas han creado patrones de conducta en las universitarias que se reflejan en la actualidad en sus relaciones de pareja mediante inseguridades, desconfianza, poco interés y faltas de respeto que generan daños tanto en las participantes como en sus hogares y en sus vínculos amorosos que se vuelven inestables. Los hallazgos de esta investigación permiten vislumbrar la manera en que afectan las carencias afectivas en la infancia en las relaciones de pareja en la edad adulta, así como las afectaciones que esto puede causar en la calidad del vínculo y en la salud mental (Moreno, et al., 2018).

A su vez, en la investigación titulada *Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios* realizada por Itzel X. Quiroz-Fonseca, Norma A. Ortega Andrade, Merali G. Godínez-Gutiérrez, Angélica M. Jahuey-Riaño, María L. Montes-Hernández, en el año 2021 en el estado de Hidalgo, México, se tuvo como objetivo "identificar el nivel de autoestima y dependencia emocional en estudiantes universitarios y de esta manera correlacionar ambas" (Fonseca, et al., 2021, p. 91), el diseño mediante el cual se llevó a cabo fue de tipo no experimental transversal, con alcance correlacional. La investigación se realizó con 82 estudiantes de la licenciatura de psicología en una universidad pública, y que se encontraban al momento del estudio en una relación de pareja con al menos 4 meses de duración, mediante el trabajo realizado se encontró que "los estudiantes participantes presentaron un nivel de autoestima que podría estimarse como baja, así como rasgos de conducta dependientes que probablemente estén derivados de su propia percepción y valor personal disminuido" (Fonseca et al., 2021, p. 96), además, a partir de los resultados se determinó que a menor autoestima, mayor dependencia emocional por parte de los participantes. Este trabajo hace un aporte significativo al estado actual del tema de la dependencia emocional, ya que deja en evidencia la manera en que la baja autoestima influye en el establecimiento y mantenimiento de relaciones basadas en la dependencia emocional (Fonseca et al., 2021).

1.2.2 Antecedentes Nacionales

La investigación titulada *Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué- Colombia* realizada por Laura Patricia Lozano Zapuy, Paula Andrea Albarracin Ángel y Milena Vásquez Amézquita, publicada en el año 2016 en Ibagué Colombia, se tuvo como objetivo "examinar la relación entre el apego establecido con los padres, el apego adulto romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué –Colombia" (Lozano et al., 2016, párr. 5), como su título lo indica, se llevó a cabo con una población de 119 estudiantes universitarios de los cuales el 63.9% fueron mujeres y el 36.1% hombres, entre los 18 y 40 años de edad. Este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional, y como resultados se encontró que las personas a quienes su madre satisfizo sus necesidades afectivas en la infancia, experimentan mayores niveles de seguridad en su pareja, por otro lado, las personas que han experimentado poco afecto, cuidado e incluso rechazo por parte de su madre pretenden en la adultez que sus relaciones de pareja compensen esta situación experimentada en la infancia. Además, un hallazgo relevante en esta investigación es que las personas que en su infancia experimentaron bajos niveles de afecto y altos niveles de sobreprotección y control suelen desarrollar un apego inseguro, lo que le impide al individuo establecer relaciones eficaces y funcionales que fortalezcan la percepción sobre sí mismo y sobre los demás, estas personas también rechazan a los demás, están constantemente a la defensiva, adoptan una postura de indiferencia y niegan la necesidad del otro y sus propios sentimientos para evitar frustraciones. También se evidenció un posible factor de vulnerabilidad en las mujeres de acuerdo a factores socioculturales ligados al constructo de género ya que en la representación social del género femenino se ha establecido que demanda mayor atención y afecto. En esta investigación se concluyó que la necesidad de expresión afectiva de una persona hacia su pareja se encuentra mediado por las experiencias de apego parental, por lo que los individuos que tuvieron una relación de apego seguro con sus cuidadores son más propensos a tener relaciones amorosas satisfactorias, estables y en base a la confianza, por otro lado, si las personas no reciben atención suficiente por parte de sus padres, se genera la necesidad de experimentar las funciones del apego, carentes en su infancia, manteniendo la cercanía, evitando eventos amenazantes y buscando la atención (Lozano et al., 2016). Por consiguiente:

> Las experiencias de apego parental resultan influyentes en las de apego romántico, siendo un aspecto que lleva a reconocer las diferentes formaciones de representaciones mentales, donde los sujetos pueden llegar a tener actitudes de confianza o desconfianza en sus relaciones románticas lo que puede resultar en una dependencia afectiva como un acto de automutilación psicológica, en la que el amor propio, la autoestima, el autorrespeto y autoconcepto se ven afectados y amenazados dentro de la relación romántica que puede llegar a convertirse en una relación destructiva a nivel psicológico e incluso físico (Lozano et al., 2016, párr. 21).

Asimismo, en la investigación titulada Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia, realizada por Brenda Liz Rocha Narváez, Jaqueline Umbarila Castiblanco, Magda Meza Valencia y Fabián Andrés Riveros titulada y publicada en el año 2019 en Colombia, se tuvo como objetivo principal "determinar si existe una correlación entre los estilos de apego parental y la dependencia emocional en jóvenes universitarios en Colombia" (Rocha Narváez, et al., 2019, párr. 36), se llevó a cabo mediante una metodología de tipo cuantitativo con un enfoque descriptivo correlacional y se tomó una muestra a conveniencia de 500 estudiantes universitarios pertenecientes a 15 ciudades de Colombia, de la cual 34,2% fueron hombres y 65,8% mujeres entre los 18 y los 25 años. En esta investigación se encontró una correlación positiva entre los estilos de apego parental y la dependencia emocional en la población estudiada, un hallazgo relevante es que las mujeres sobresalieron en los tipos de apego inseguros, siendo un 62.12 % ambivalentes y 78.52 % evitativas; a partir de estos hallazgos se concluyó que la dependencia emocional está directamente relacionada con la ansiedad que se experimenta en los estilos de apego inseguro, por lo que se infirió que sí hay relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional en los jóvenes participantes, lo cual en el contexto nacional es importante para determinar cómo influye el tipo de apego desarrollado en la infancia en los vínculos afectivos que se establezcan posteriormente (Rocha Narváez, et al., 2019).

Por otra parte, la investigación titulada *Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja* realizada por Jorge Arturo Martínez Gómez, Mónica Sandoval Cano, Mayuris Liseth Soler Cantillo y Yolima Bolívar Suárez, fue publicada en el año 2021 en Boyacá, Colombia y tuvo como objetivo "estudiar la relación existente

entre el duelo amoroso, la dependencia emocional y la salud mental, en mujeres de 18 a 28 años que han terminado una relación de pareja en los últimos 6 meses" (Martínez, et al., 2021, p.104). Este estudio se llevó a cabo mediante un diseño descriptivo-comparativo de corte transversal y en los resultados se encontró que las emociones, tanto positivas como negativas que experimentan las mujeres al momento de una ruptura amorosa, depende de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación, pues, las mujeres con dependencia emocional experimentan con mayor intensidad las etapas del duelo romántico por lo que pueden presentar síntomas psicopatológicos como depresión, ansiedad, hostilidad, a nivel físico cuadros de somatización, lo que genera afectaciones en su salud mental. a su vez, estos hallazgos permitieron concluir que las emociones negativas que experimentan las mujeres al terminar una relación de pareja están relacionadas con el tipo de dependencia emocional, probablemente porque las personas que son dependientes emocionales en sus relaciones, manifiestan mayor miedo a la soledad, tienen más necesidad de afecto y sentimientos de ser queridos, presentando aumento en síntomas de depresión y ansiedad (Martínez et al., 2021). Este trabajo investigativo aporta a la investigación actual el entendimiento de los procesos de duelo amoroso en mujeres tras la ruptura de una relación basada en la dependencia emocional.

Por otro lado, la investigación titulada *La recuperación después de una infidelidad en jóvenes universitarios* realizada por Sofía García Osorio y publicada en el año 2022 en Bogotá, Colombia, se realizó con metodología cualitativa de tipo descriptivo y tuvo como objetivo "caracterizar la experiencia de los jóvenes que se encuentran en la etapa de adultez emergente (entre 18 a 29 años) frente a un evento (o eventos) de infidelidad y su proceso de recuperación después de una infidelidad de pareja" (García, 2022, p.4). En este estudio se realizó una entrevista con los participantes con preguntas relacionadas con la infidelidad, la manera en qué se sintieron después de esto y cómo fue el proceso para sobrellevarlo, un hallazgo importante es que algunos mencionaron que fue una experiencia difícil de superar, además se sintieron inseguros de sí mismos después de una infidelidad, y el proceso de recuperación no fue sencillo, pero les ayudó a concentrarse en sí mismos, a su vez mencionan que sus amigos fueron apoyo importante durante el proceso. A partir de estos hallazgos, se concluyó que el perdón sólo es relevante en los casos en que la persona permanece en la pareja que le fue infiel y que solo se lleva a cabo a través del acompañamiento de su pareja, por lo demás los demás participantes no mencionaron el tema como algo importante. Este estudio resulta relevante para nuestra investigación ya que en las relaciones

basadas en la dependencia emocional en múltiples casos suceden infidelidades, por lo que es importante pensarse este asunto y la manera en cómo esto afecta la autoestima e integridad de la persona (García, 2022).

En otro orden de ideas, en la investigación *titulada La dependencia emocional a la pareja y su relación con la violencia a la mujer*, realizada por Angie Valentina Vargas Caicedo, Keli Marcela Suarez Beltrán, Mayerly Johana Diaz Patiño, Saidy Andrea Guaca Carvajal, publicada en el año 2023 en la ciudad de Bogotá, Colombia, se tuvo como objetivo "identificar la dependencia emocional a la pareja y su relación con el maltrato a la mujer en la fundación Lazos de amor por Colombia " (Díaz, et al., 2023, p.3). Esta investigación se llevó a cabo mediante un diseño metodológico de tipo descriptivo correlacional, tomando elementos del enfoque cualitativo y cuantitativo, se realizó con 20 mujeres entre los 20 y 40 años de edad, que pertenecen a la fundación *Lazos de amor por Colombia* y que han sido víctimas de violencia de diferentes tipos; en este trabajo investigativo se encontró en las mujeres participantes tienen un nivel de dependencia emocional moderada, lo que implica que tienen "un patrón de vulnerabilidad ante necesidades emocionales insatisfechas y muestran una necesidad constante de afecto y muestras de afecto hacia su pareja" (Díaz, et al., 2023, p.8); a su vez, se hallaron de manera moderada algunos aspectos relacionados con la dependencia emocional, como son el miedo a la ruptura, lo que implica que tengan comportamientos para mantener la relación aunque esto pueda afectar su bienestar; también miedo a la soledad, por lo que experimentan incomodidad cuando no están junto a su pareja; además de prioridad a la pareja lo que significa que estas mujeres tienden a poner a su pareja por encima de otros aspectos de su vida y su persona; asimismo, se halló un deseo de exclusividad que quiere decir que estas mujeres tienden a centrarse únicamente en su pareja y por ello llegan a aislarse o distanciarse de su entorno gradualmente. A partir de los resultados hallados se pudo concluir que las mujeres participantes de este estudio se encuentran en una situación de vulnerabilidad, ya que a través de la evaluación del nivel de dependencia emocional en las participantes se encontró una estrecha relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de maltrato por parte de sus parejas (Díaz, et al., 2023).

1.2.3 Antecedentes Locales

La investigación titulada *Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios,* realizada por Diana Carolina Niño Rodríguez y Nancy Abaunza León, publicada en el año 2015 en la ciudad de Medellín, se tuvo como objetivo "identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento" (Rodríguez y León, 2015, p.1), para lo cual se tomó una muestra de 110 estudiantes universitarios de los cuales 76 fueron mujeres y 34 hombres, pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años, el diseño de investigación que se utilizó fue de tipo descriptivo-correlacional. En este estudio se encontró "una correlación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y Reevaluación positiva" (Rodríguez y León, 2015, p.2), en relación a lo anterior se concluyó que a mayor presencia de dependencia emocional, será mayor la tendencia de utilizar estrategias de afrontamiento basadas en la agresividad, por otra parte, a mayor tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento basadas en la solución de problemas y la reevaluación positiva, que consiste en tomar de las situaciones los aspectos positivos, será menor la tendencia a presentar dependencia emocional. A partir de esta investigación puede pensarse en maneras de intervenir la dependencia emocional desde la estrategia de afrontamiento de reevaluación positiva. Mediante este estudio se pudo identificar algunas estrategias de afrontamiento que impactan, ya sea de forma negativa, como positiva en el bienestar de la persona (Rodríguez y León, 2015).

Por otro lado, en la investigación realizada por María Carolina Builes González titulada *Indicadores de dependencia emocional de los adultos jóvenes que desisten de la denuncia en la Comisaria de Familia del municipio de Bello, Antioquia*, publicada en el año 2019 en Medellín, se tuvo como objetivo "obtener respuestas de la población objeto de estudio a preguntas específicas mediante la aplicación de instrumentos y el posterior análisis de los datos obtenidos" (Builes González, 2019, párr. 10), lo que se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y con 10 mujeres adultas jóvenes, quienes habían denunciado a su pareja y posteriormente desistido a la denuncia, entre algunas variables clínicas que se indagaron, en los resultados se evidenció que "un 40% de la población muestra un alto nivel de dependencia emocional, al igual que con relación al nivel de dependencia normal que se presentó también en el 40% de la muestra y solo el 20% mostró un nivel bajo de dependencia emocional. Por otro lado, la violencia psicológica se hizo presente en el

90% de las mujeres participantes y la violencia física en un 80% de la misma, además, el 70% de la población manifiesta que fueron violentadas antes, durante y después de la separación con sus parejas, y el 30% de ellas solo han sido violentadas en una sola de las opciones antes dada. En este estudió se concluyó que la dependencia emocional puede estar relacionada con el desistimiento de la denuncia en las mujeres participantes, ya que se hizo evidente la presencia de dependencia emocional en estas y, por tanto, esto puede ser una casualidad de que se mantengan en relaciones de maltrato físico y psicológico (Builes Gonzales, 2019), lo que es relevante para la presente investigación para indagar en la pregunta de ¿Por qué las mujeres se quedan en relaciones en las que son maltratadas?.

La investigación titulada *Abordaje intersectorial de la violencia de género en la institucionalidad local de Santa Fe de Antioquia*, fue realizada por Anastasia Rivera Vásquez y publicada en el año 2020 en la ciudad de Medellín, se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo con método fenomenológico y tuvo como objetivo "reconocer los elementos necesarios para un abordaje intersectorial de la violencia de género en la institucionalidad local de Santa Fe de Antioquia" (Rivera, 2020, p.5). En este trabajo se hizo un abordaje de distintos tipos de violencia ejercidos hacia la mujer, concluyendo que debe ser visto como un problema de salud pública en que las organizaciones estatales respondan con programas y rutas efectivas para tratar los casos desde la subjetividad y sensibilidad que ameritan para no incurrir en la revictimización. A su vez, algunos hallazgos significativos en esta investigación para el presente trabajo es que, en un primer lugar, las VBG se dan debido a construcciones culturales machistas donde se tiene una concepción desigual de las mujeres como inferiores, lo que es la fuente primaria de la violencia. Por otra parte, en este ejercicio investigativo se reconocen formas de violencia que no son reconocidas por sus víctimas, lo que no significa que no identifiquen el malestar o las consecuencias de estos tipos de violencia que son difíciles de nombrar y reconocer como lo es la violencia psicológica, consistentes en comportamientos de control, dominio, aislamiento, además de críticas, burlas, insultos y diferentes tipos de ridiculización y humillación. Estos tipos de violencia hacia la mujer son frecuentes en las relaciones basadas en la dependencia emocional, por lo que es un aporte a la presente investigación (Rivera, 2020).

La investigación titulada "Violencia Intrafamiliar en la infancia en relación con la Dependencia Emocional en la vida adulta", realizada por Ana María Campillo Gil, Luisa María Gutiérrez Jaramillo y Teresa Valderrama Cano, publicada en el año 2021, en la ciudad de Medellín,

se realizó en la metodología de estudio de caso y su objetivo fue "identificar la relación entre la violencia intrafamiliar en la niñez y la dependencia emocional en la vida adulta" (Campillo, et al., 2021, párr. 1). En esta investigación se analizó una mujer de 39 años de la ciudad de Medellín y como resultado "se encontró una correlación altamente significativa entre la dependencia emocional adulta y los antecedentes de trauma por maltrato familiar en la infancia, cuyo elemento en común es la agresión y objetualización del otro" (Campillo, et al., 2021, párr. 1), también se evidenció que los patrones de violencia son introyectados y replicados en las dinámicas relacionales basadas en roles de poder y sumisión, además la persona dependiente emocionalmente perciben sus recursos como insuficientes para desenvolverse de forma adecuada ante situaciones que lo sobrepasan. En este estudio se dedujo la relación existente entre la dependencia emocional y los antecedentes de violencia intrafamiliar en la infancia, ya que la persona pierde control sobre sí misma y necesita de un otro para desenvolverse adecuadamente en el medio, asimismo, en este trabajo se notó que existe un patrón intergeneracional de conducta orientado hacia la violencia, donde la persona que ha crecido en contexto de violencia imita las conductas de las personas significativas. Es un aporte significativo ya que permite reconocer cómo se introyectan formas de comportamiento de los padres en la infancia y de este modo llegan a repetirse patrones generacionales de relacionamiento (Campillo, et al., 2021).

En la investigación titulada "Experiencias de Mujeres que han Vivido Violencia de Pareja en el Municipio de Ciudad Bolívar, Antioquia" realizada por María Fernanda Aguirre Ospina, Lina Marcela Piedrahita Murillo, Luisa Fernanda García Yepes y Diana Lucia Presiga Ortiz en el año 2023, se tuvo como objetivo "analizar las experiencias de mujeres que han vivido violencia en la pareja en el municipio de Ciudad Bolívar, Antioquia" (Aguirre, et al., 2023, p.6). Este estudio se llevó a cabo mediante una metodología cualitativa de tipo fenomenológico interpretativo, con 19 mujeres entre los 18 a 45 años de edad nacidas y criadas en el municipio. Como resultados principales se evidenció que sobre las mujeres se siguen ejerciendo diversos distintos tipos de violencia, como el dominio y la manipulación; estas conductas violentas han sido normalizado por parte de las mujeres debido al desconocimiento o poco reconocimiento que se le ha dado a la violencia psicológica, asimismo, se encontró que estas conductas violentas son derivadas de patrones sociales, culturales y de crianza en el contexto del municipio. Por otro lado, se identificó que la dependencia emocional es el principal factor por el cual a las mujeres les cuesta terminar las relaciones violentas, pues se evidenció que esta relación se convierte en un patrón repetitivo de

violencia, dolor, perdón, reconciliación, cambio y violencia nuevamente “este círculo las mujeres tienen esperanza de un cambio comportamental permanente de sus parejas, y como consecuencia de esto, el agresor ejercía manipulación psicológica para que la relación continúe” (Aguirre et al., 2023, p. 41). Por otro lado, a nivel psicológico, se concluyó que las conductas violentas son invisibilizadas y naturalizadas por la sociedad y la cultura, además de que son múltiples las afectaciones a la salud mental que puede desencadenar en escenarios como depresión, ansiedad, baja autoestima e incluso ideación suicida (Aguirre et al., 2023).

2 Justificación

El estudio de la problemática abordada en esta investigación puede aportar a que las mujeres participantes puedan identificar sus propias necesidades emocionales y posibles carencias afectivas presentes en sus patrones de vinculación afectiva, además, puede ayudar al entendimiento de las dinámicas relacionales disfuncionales que se dan en las relaciones de dependencia emocional, pues el estudio puede contribuir al discernimiento conductas dañinas por parte de su pareja y conocer cómo afecta de manera negativa en el bienestar emocional y personal por medio de las devoluciones que se le haga a las participantes, lo que podría favorecer a la mejora de la calidad de las relaciones afectivas que establezcan posteriormente y a la prevención a mantenerse en relaciones abusivas. Esta investigación también posibilita conocer las repercusiones que puede tener para las participantes, en otras áreas de la vida la conmoción emocional y las formas de violencia tanto física como psicológica que se experimenta en este tipo de vínculos que resultan ser inestables, ya que se encontró que debido a la falta de afectividad en la infancia las mujeres tienden a presentar patrones de conducta que dejan en evidencia una notable inestabilidad emocional (Moreno, et al., 2019).

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender las influencias de las carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años de edad, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía.

3.2 Objetivos específicos

1. Reconocer las dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional.
2. Identificar las carencias afectivas que influyen en las relaciones basadas en la dependencia emocional.
3. Explicar la relación existente entre las carencias afectivas y el apego con la dependencia emocional.
4. Reconocer las formas de violencia que afectan la salud mental en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional.

4 Referente conceptual

4.1 Enfoque Teórico

El La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque psicodinámico, en el cual se enfatiza en el papel del inconsciente, las experiencias de la primera infancia y las relaciones interpersonales en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad. Para hablar de psicología dinámica es necesario mencionar sus raíces psicoanalíticas, "con la llegada de Freud, la psicología dinámica toma un gran impulso, al introducir el concepto básico de la dinámica motivacional inconsciente, además, sus teorías impregnaron el pensamiento sobre la motivación humana" (Poch y Bullich, 1989). Freud aportó algunos conceptos fundamentales para el desarrollo de la teoría psicodinámica, su principal aporte "va a ser la construcción de una segunda tópica, constituida por un ello (lo pulsional; lo biológico), un yo (el mediador con el mundo exterior; lo psicológico) y un superyó (la conciencia moral e ideal del yo; lo social)" (Jaramillo et al., 2016, p. 276). Si bien "las concepciones de la psicología dinámica están basadas en el psicoanálisis, especialmente desde la segunda tópica, la psicología dinámica se diferencia del psicoanálisis en cuanto al objeto, interés y campo de aplicación" (Vanegas, 2006, p.4).

"Se entiende por psicología dinámica, la contribución del psicoanálisis y sus diferentes escuelas a una psicología general; a la explicación de la conducta en su dinámica y estructuración normal y patológica" (Poch I y Bullich, 1989). Esta corriente psicológica posee un enfoque de carácter integrativo, "pues se mueve en torno a tres principios fundamentales, la adaptación, la realidad y la acción, y a tres dimensiones de lo humano, lo representacional, lo relacional y lo evolutivo" (Jaramillo et al., 2016, p. 278) por lo que se plantea un sujeto en constante construcción, que no es estático, sino que tiende a la adaptación. A su vez, la psicología dinámica toma su nombre de la dinámica de las relaciones objétales, término que abordaremos posteriormente con más profundidad en el presente trabajo.

Los autores revisados para esta investigación son, en su mayoría de enfoque psicoanalítico o psicodinámico; se tomó en consideración las construcciones teóricas de Freud del concepto de feminidad. Además, se tuvieron en cuenta autores como Bowlby, Winnicott, Klein y Mahler con sus aportaciones teóricas al concepto de desarrollo psicoafectivo desde diversos puntos de vista; Bowlby, con su teoría del desarrollo psicoafectivo desde el vínculo que establece el niño con su

cuidador, además de su teoría del apego, Winnicott que aborda el desarrollo desde el cuidado materno y el sostenimiento que la madre le brinda al pequeño y cómo esto influye en la integración del yo, Klein con sus planteamientos acerca de las relaciones objétales y Mahler con sus postulados del desarrollo desde la separación individuación. Con respecto al apego se abordaron los tipos de apego desde la teoría de Ainsworth y se tuvo en cuenta las aportaciones de Di Bartolo a la misma. Por otra parte, se abordó la teoría de Castelló para el desarrollo del concepto de dependencia emocional, ya que es un autor que trabajó ampliamente este tema desde diversas concepciones y teniendo en cuenta múltiples aspectos. Por último, vale la pena resaltar que también se consideraron en la presente investigación otros autores que hicieron contribuciones importantes a los temas mencionados anteriormente.

4.2 Categorías Teóricas

4.2.1 Desarrollo psicoafectivo

"El desarrollo infantil integral suele definirse a través de los cambios que los niños atraviesan en términos físicos, cognitivos, emocionales y sociales que los habilitan a una vida autónoma y plena" (Bustos y Russo, 2018, p.6). Es como se construye lo psicológico desde la infancia y se extiende durante todo el ciclo vital,

> el desarrollo infantil, fue, es y será un tema siempre relevante y actualizado para la psicología, pues representa el principio de todas las condiciones posibles de las raíces de las emociones, los afectos, las funciones mentales superiores, la maduración, etc. (Bustos y Russo, 2018, p.6).

El individuo nace en un estado de inmadurez e indiferenciación entre el mundo externo y el mundo interno. Trae consigo una dotación genética que se integra en procesos de maduración y desarrollo que dará inicio a esquemas y representaciones de sí mismo y el mundo externo, integrando los componentes pulsionales, cognitivos y afectivos (Russo y Mendoza, 2015). Con respecto a lo anterior, "el nacimiento biológico del infante humano y el nacimiento psicológico no coinciden en el tiempo. El primero es un acontecimiento espectacular, observable y bien

circunscripto; el último es un proceso intrapsíquico de lento desarrollo" (Mahler, 1977, p.9). "Dicho nacimiento incluye un sentido de identidad, diferenciación, mecanismos de defensa ante la ansiedad acordes con el nivel de desarrollo, aparición de un amplio rango afectivo, constancia objetal, autonomía psíquica y sentido de confianza básica" (Russo y Mendoza, 2015, p.35)

Por su parte, Bowlby (1986) explica el desarrollo psicoafectivo desde el vínculo que el niño establece con el cuidador, afirma que "un ser humano desde su nacimiento necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal con la finalidad que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad" (Bowlby, 1986, p. VII), el neonato desde el momento de su nacimiento empieza a establecer una vinculación afectiva con su cuidador a través de la interacción social, a lo que el cuidador debe responder con sensibilidad al niño (Bowlby, 2009).

Un concepto central en la teoría de Bowlby (2009) de la crianza de los niños es el de "base segura", pues los progenitores deben proveer al niño de:

> Una base segura a partir de la cual un niño o un adolescente puede hacer salidas al mundo exterior y a la cual puede regresar sabiendo con certeza que será bien recibido, alimentado física y emocionalmente, reconfortado si se siente afligido y tranquilizado si está asustado (p.24).

Este rol consiste en estar disponible y ser accesible, en el sentido de estar listo para responder a las demandas del niño en la medida que este lo requiera y que sea necesario. "En el caso de los niños y adolescentes a medida que crecen los vemos aventurarse desde la base, y por periodos de tiempo crecientes" (Bowlby, 2009, p. 24) hasta alcanzar un desarrollo satisfactorio.

Por otro lado, Winnicott (1965a) aborda el desarrollo desde el cuidado materno -entendiéndose por esto el recibido tanto de la madre como del padre-, no referido únicamente a los cuidados físicos, sino también afectivos, este cuidado puede clasificarse en tres fases, la de sostenimiento, convivencia de la madre y la criatura y una tercera fase que se caracteriza por la convivencia de la madre, el padre y la criatura.

El término sostenimiento es fundamental en la teoría desarrollada por Winnicott y no solo hace referencia al hecho físico de sostener a la criatura, sino que también se refiere a las "condiciones ambientales que antecede al concepto de convivencia (...) el término convivencia entraña relaciones objétales y la salida de la criatura de su estado de fusión con la madre, o su

percepción de los objetos como externos a él mismo" (Winnicott, 1965a, p.49). A través del sostenimiento la criatura logra la integración del yo y el pasaje de la dependencia a la independencia. Winnicott (1965a) explica que en el proceso de desarrollo el infante pasa de la dependencia absoluta, a la independencia relativa y posteriormente se debe orientar hacia la independencia en la cual ya el infante crea los medios para prescindir del cuidado ajeno real; esta independencia se consigue mediante la introyección de recuerdos del cuidado recibido, lo que hace que se desarrolle confianza en el medio y en sí mismo.

A su vez, el sostenimiento de la figura materna cumple las siguientes funciones:

> Protege contra la afrenta fisiológica; toma en cuenta la sensibilidad epidérmica de la criatura (...); incluye toda la rutina de cuidados a lo largo del día y de la noche (...) y los cambios casi imperceptibles que día a día van teniendo lugar en el crecimiento y desarrollo de la criatura; cambios tanto físicos como psicológicos (Winnicott, 1965a, p.55).

Cabe aclarar que "el sostenimiento comprende especialmente el hecho físico de sostener a la criatura en brazos y constituye una forma de amar" (Winnicott, 1965a, p.56). Lo mencionado anteriormente conduce a la instauración de las primeras relaciones objétales de la criatura y a sus primeras experiencias de satisfacción instintiva, lo que es fundamental en la constitución de un desarrollo psico afectivo sano.

4.2.1.1 Afectividad y construcción del yo.

> La base de la satisfacción instintiva y de las relaciones objétales es la manipulación, el éxito del cuidado materno, constituye la base de la fuerza del Yo, mientras que el resultado de cada fracaso en dicho cuidado consiste en un debilitamiento del Yo (Ramírez, 2010, p. 226).

"En el Yo, se ordenan las dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales, a partir de la satisfacción, la frustración y la realidad interna y externa, emergen los mecanismos de defensa, se produce la adaptación y estructuración psíquica" (Bustos y Russo, 2018, p.8).

A su vez, "el término Yo, puede utilizarse para describir la parte de la personalidad humana en crecimiento, que en condiciones adecuadas debe integrarse en una unidad" (Winnicott, 1965b,

p. 73). “El yo es la integración y la unidad, no sin premura. Pues su esencia es la dinámica de las demandas internas y externas, la realidad y la satisfacción” (Bustos y Russo, 2018, p. 15).

4.2.1.2 Relaciones objétales.

La teoría de las relaciones objétales se basa en la idea de que el desarrollo del psiquismo humano está profundamente influenciado por las relaciones que el individuo establece con el objeto, ya sean personas o representaciones mentales. Esta teoría plantea

> el estudio psicoanalítico de la naturaleza y el origen de las relaciones interpersonales y de las estructuras intrapsíquicas que derivan de las relaciones internalizadas del pasado, fijándolas, modificándolas y reactivándolas con otras en el contexto de las relaciones interpersonales presentes (Ramírez, 2010, pp. 222-223).

A su vez, esta teoría “plantea la existencia de una necesidad primaria de objetos, que va más allá de la búsqueda del placer que el yo intenta encontrar para dar respuesta a su necesidad de relación” (Ramírez, 2010, p. 222). Por su parte, “los objetos internos son representaciones de personajes que adquirimos por introyección e identificación, establecen entre ellos una dramática cuyo libreto son las fantasías inconscientes” (Ramírez, 2010, p. 225), sobre esto, “para Melanie Klein, los objetos internos y las fantasías inconscientes producen significaciones dentro de la realidad psíquica y estos significados son los que se proyectan en la realidad externa dándole sentidos diferentes en cada momento vivencial” (Ramírez, 2010, p. 226).

4.2.2 Dependencia emocional

El término de dependencia emocional fue trabajado a profundidad por Castelló (2005), quien define la dependencia emocional como:

> Un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que

> se idealiza y se considera poderoso, al que se concibe como sentido de la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona (p.19).

Las personas dependientes emocionalmente suelen tener múltiples parejas desde la adolescencia puesto que tienen la necesidad de estar con alguien y hacen todo lo posible por mantener la relación; en esta instancia cabe aclarar que si una persona dependiente emocionalmente no soporta la soledad no es porque se consideren desvalidos, pues cuentan con capacidad de autonomía y desenvolvimiento personal; lo que buscan realmente es afecto (Castelló, 2005).

4.2.2.1 Características del dependiente

Castelló desarrolla las características de una persona que se relaciona desde la dependencia emocional: la primera es una necesidad excesiva del otro, que podría equipararse al hambre insaciable; la segunda es el deseo de exclusividad en la relación, el dependiente emocional se aísla de su entorno y su círculo social en espera de que su pareja responda de la misma manera; la tercera es la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, pues el dependiente emocional considera a su pareja como "el sentido de su vida", y la prioriza sobre su trabajo, su familia, amigos e incluso sobre los hijos o sobre sí mismo; la cuarta es la idealización del objeto, ya que el dependiente emocional suele idealizar a su pareja, tanto en los aspectos físicos como intelectuales, además, busca saciar en su relación aquellas necesidades afectivas insatisfechas ; la quinta es que las relaciones de una persona dependiente emocionalmente son basadas en la sumisión y subordinación, pues el dependiente emocional ofrece la subordinación a manera de ofrenda para que la pareja obtenga un beneficio y de este modo la relación se pueda preservar, a su vez, esto también es fruto de la baja autoestima, por lo que el dependiente emocional se empequeñece y resta valor a sí mismo y engrandece y enaltece a su pareja, lo que da como resultado una relación desequilibrada en la cual una parte es dominante y la otra es sumisa; la sexta es la historia de relaciones de pareja desequilibradas, ya que la persona dependiente emocionalmente suele tener un historial de vida amorosa desequilibrada, o en su defecto, una sola relación de pareja desequilibrada pero que sea la más larga y significativa en la vida del individuo; la séptima característica es el miedo a la ruptura, que corresponde a la ansiedad ante la posible separación luego de pasar los primeros estadios de la relación; por último, la octava característica es la asunción del sistema de

creencias de la pareja, que se refiere al hecho de que en etapas avanzadas de la relación el dependiente puede interiorizar y asumir como propias creencias e ideas que inicialmente pertenecían a su pareja, estas creencias son en torno a la inferioridad del dependiente, la superioridad de la pareja y el concepto de la relación (Castelló, 2005).

4.2.2.2 Carencias afectivas

El ser humano en el periodo de la infancia tiene, además de las necesidades biológicas, las necesidades afectivas, las cuales deben ser suplidas por las figuras parentales, ya que cuando un niño/a es privado de los cuidados y la atención durante la infancia, esto genera un impacto significativo en el desarrollo que se manifestará de diversas formas durante todo el ciclo vital; sobre esto, Moreno, et al. (2019) mencionan que "la carencia afectiva es un problema que repercute en el desarrollo emocional, físico y psicológico de los/as niños/as por falta de afecto, cariño, amor y protección de sus padres durante los primeros años de vida" (p.76). Asimismo, A. Freud (1965) afirma que:

> El manejo incorrecto de las necesidades infantiles tempranas tiene repercusiones posteriores para el desarrollo patológico. En su crecimiento hacia la independencia y autosuficiencia, el niño acepta la actitud inicial de la madre, gratificante o frustrante, como un modelo para imitar y recrear en su propio yo. Cuando ella comprende, satisface y respeta los deseos de su hijo en la medida de lo posible, existen buenas posibilidades de que el Yo del pequeño demuestre una tolerancia similar. Cuando ella innecesariamente demora, se opone o ignora la realización de los deseos, el yo del niño está propenso a demostrar (...) facilidad para los conflictos internos que constituyen uno de los requisitos previos del desarrollo neurótico (p. 125).

Por otro lado, Bustos y Russo (2018) hablan del término "interferencias en el desarrollo" que se refiere a aquellas situaciones o eventos externos que no hagan parte de los conflictos esperados del desarrollo y que impiden el curso esperado de lo biopsicosocial, lo cual es de vital importancia para la consolidación de las potencialidades humanas y la personalidad, por lo tanto, las dificultades que se presentan en el proceso de desarrollo debido a múltiples factores internos y

externos puede llevar a alteraciones permanentes de la personalidad y en todos los casos a dificultades en el establecimiento de vínculos afectivos y relaciones interpersonales (Bustos y Russo, 2018).

4.2.3 Apego

"El apego consiste en la vinculación afectiva, estable y consistente que se establece entre un niño y su madre, como resultado de la interacción entre ambos" (Vanegas, 2006, p. 11), asimismo, se trata de "un sistema psicobiológico y motivacional de protección y regulación del estrés" (Lecannelier, 2018, p. 2). Al examinar la naturaleza del vínculo de apego del niño con su madre resulta útil considerarlo como el resultado de un conjunto de conductas en parte preprogramadas que se desarrollan en el entorno en la medida en que las condiciones lo hagan posible durante los primeros meses de vida y que tiene como función mantener al niño en una proximidad con su madre (Bowlby, 2009). En relación con lo anterior, un concepto fundamental de la teoría de Bowlby (2009) es "conducta de apego" que hace referencia a comportamientos innatos de los niños a buscar proximidad y el contacto con sus figuras de apego para obtener seguridad, "cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo" (Bowlby, 2009, p.40).

Un aspecto importante a tener en cuenta de la conducta de apego es la intensidad de las emociones que la acompañan, lo cual puede variar dependiendo de la calidad del vínculo que se establezca entre el individuo y la figura de apego:

> Si la relación funciona bien, produce alegría y una sensación de seguridad. Si resulta amenazada surgen celos, ansiedad y la ira. Si se rompe, habrá dolor y depresión. Finalmente, existen pruebas fehacientes de que el modo en que la conducta de apego de llega a organizarse dentro de un individuo, depende en grado sumo de los tipos de experiencia que tiene en su familia de origen o, si es desafortunado fuera de ella (Bowlby, 2009, p.16).

Por otro lado, Ainsworth et al (2015) comentan que no es la conducta de apego lo que se hereda de la madre, sino que es la capacidad de apegarse y construir un sistema para utilizar una o varias figuras como base segura, este proceso se da mediante la interacción con un entorno de cuidado apropiado, que es denominado sensibilidad materna y que implica la capacidad de atender, interpretar y responder adecuada y prontamente a las señales del niño (Lecannelier, 2018).

4.2.3.1 Tipos de apego

Como resultado de la interacción del niño con la madre, o en efecto la ausencia de dicha interacción, en el niño se establece un tipo de apego, Ainsworth, a través de sus estudios de la "situación extraña", clasifica tres tipos de apego: seguro, ambivalente, evitativo y desorganizado; sobre estos tipos de apego Di Bartolo (2016) explica las estrategias de cada uno de los tipos de apego para afrontar el estrés, que ya sea seguro o no, es siempre discernible:

> Los niños organizados y seguros tienen una estrategia que es interpersonal: cuando están angustiados muestran abiertamente su malestar y recurren a la figura de apego para que los calme, confiando en su respuesta. Los niños evitativos, en cambio, frente al estrés minimizan la expresión de su malestar y evitan sutilmente el contacto con su figura de apego. Los niños ambivalentes, en lugar de minimizar, maximizan la expresión de angustia y no sólo buscan; se aferran a la figura de apego, mezclando búsqueda de proximidad y enojo (párr. 2).

De acuerdo a lo dicho anteriormente:

> Un niño con apego seguro es más feliz, más fácil de cuidar y menos problemático que un niño ansioso. En cambio, un niño ansioso y ambivalente mostrará una tendencia a aferrarse a su figura de apego y será emocionalmente más exigente. Un niño evitativo será propenso a ser distante (Marrone, 2001, p.87).

Cabe aclarar que los tres tipos de conducta anteriores son muy diferentes, pero son todas organizadas. Por otra parte, después de que Mary Ainsworth hiciera la descripción original de los

tres patrones de apego mencionados anteriormente, un equipo de investigación de Berkeley conformado por Mary Main, Judith Solomon y Donna Weston encontró un cuarto patrón de apego, que llamaron el desorganizado - desorientado (Marrone, 2001).

Los niños que tienen comportamientos correspondientes al tipo de apego desorganizado carecen de estrategias emocionales para afrontar la desregulación emocional, ya que "la contradicción y la expresión de temor en el patrón de apego desorganizado resultan de un colapso en las estrategias para enfrentar el estrés" (Di Bartolo, 2016, párr. 3), pues en las situaciones estresantes la conducta de un individuo con apego desorganizado con respecto a la figura de apego es incoherente, no parece tener objetivo. Hay dos comportamientos característicos del apego desorganizado, que son la contradicción y el temor, esto se debe a que la figura de apego es al mismo tiempo amenazante (Di Bartolo, 2016).

4.2.4 Roles de género

Los roles de género son definidos por la OMS (2018) como "construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados en un determinado contexto sociocultural para todas las personas" (párr. 1). Los roles de género pueden desencadenar en diferentes tipos de violencia como la física, emocional y sexual contra las mujeres, ya que de acuerdo a las construcciones sociales se pone cierta presión en que los hombres sean dominantes y agresivos, por otra parte, en estos constructos sociales se piensa la mujer como sumisa y dócil (OMS, 2018); sobre esto Freud (1933) comenta que "cuando ustedes dicen «masculino», por regla general piensan en «activo», y en «pasivo» cuando dicen «femenino»" (p. 106).

La construcción social de la mujer como sumisa y dócil la sitúa en una posición de inferioridad que la hace más vulnerable a la violencia, con respeto a esto Freud (1933) expresa que la propia constitución de la mujer "le prescribe a la mujer sofocar su agresión, y la sociedad se lo impone; esto favorece que se plasmen en ella intensas mociones masoquistas, susceptibles de ligar eróticamente las tendencias destructivas vueltas hacia adentro" (p. 107), sobre los roles de género, en Larrosa (2010) se dice que:

> Históricamente, por la división sexual del trabajo, a las mujeres les ha correspondido el trabajo doméstico, las tareas de cuidado del hogar, la crianza de los hijos, la atención al marido y el mantenimiento de la armonía familiar. Con ello, la vida de las mujeres queda orientada y centrada en el espacio de lo doméstico-privado, mientras que a los hombres se les han asignado tareas relacionadas con el logro de objetivos en el ámbito público, sobre todo centradas en el trabajo remunerado y con un mayor reconocimiento. Por esta asignación cultural de roles se crean estereotipos para ambos sexos, según los cuales los hombres deben ser fuertes, protectores, responsables de la toma de decisiones importantes y propietarios, y las mujeres, sin embargo, deben ser débiles, frágiles, responsables del ámbito doméstico, dependientes y vulnerables (p. 356).

4.2.4.1 La feminidad

Masculino y femenino es la primera diferencia que ustedes hacen cuando se encuentran con otro ser humano, y están habituados a establecerla con resuelta certidumbre" (Freud, 1933, p.105), el desarrollo de la feminidad se produce de forma diferente que la masculinidad; según Freud en las primeras etapas del desarrollo la niña, al igual que el niño tiene una predilección por la madre, sin embargo, la diferencia llega en la etapa pre edípica, donde la niña para seguir el curso de su feminidad debe producirse un cambio de vía del objeto, pasando su preferencia de la madre, según Freud (1931):

> También en el caso de la mujer tiene que ser la madre el primer objeto. Es que las condiciones primordiales de la elección de objeto son idénticas para todos los niños. Pero al final del desarrollo el varón-padre debe haber devenido el nuevo objeto de amor; vale decir: al cambio de vía sexual de la mujer tiene que corresponder un cambio de vía en el sexo del objeto (p.230).

|A su vez, en el desarrollo de la mujer, el complejo de Edipo es producido por el complejo de castración, en esta etapa la niña se hace a la idea de que la madre la ha creado con la genitalidad incorrecta y desea ser como un niño (Freud, 1931, p. 232). "El descubrimiento de su castración es un punto de viraje en el desarrollo de la niña" (Freud, 1933, p. 117), esto se debe a que:

> En el varón, sin duda, resta como secuela del complejo de castración cierto grado de menosprecio por la mujer cuya castración se ha conocido (...) Muy diversos son los efectos del complejo de castración en la mujer. Ella reconoce el hecho de su castración y, así, la superioridad del varón y su propia inferioridad, pero también se revuelve contra esa situación desagradable (Freud, 1931, p.231).

4.2.4.2 Violencia de género

La Organización de Naciones Unidas [ONU], (2023) hace referencia a la violencia de género como "los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas" (párr. 2), las mujeres y las niñas son más propensas a sufrir este tipo de violencia, sobre esto la ONU (2024) afirma que:

> La violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada (párr. 1).

En concordancia con lo mencionado anteriormente, Larrosa (2010) comenta que "la violencia contra las mujeres es un fenómeno multicausal que está sustentado por determinadas estructuras de poder y dominación en las que todos y todas estamos inmersos, y que conforman el orden social patriarcal" (p. 356), es decir que, los roles de género instaurados culturalmente están íntimamente relacionados con la violencia contra las mujeres, siendo esta la manifestación de las relaciones desiguales que hacen parte de un orden social patriarcal que se ha constituido históricamente y que ha conducido a relaciones de sumisión-dominación que pone a la mujer en una posición de subordinación respecto al hombre (Larrosa, 2010).

La violencia a la mujer se extiende también a las relaciones afectivas debido a los vínculos afectivos desequilibrados entre una parte que puede ser considerada el agresor y otra como la

víctima, lo que genera sentimientos de ambivalencia a la persona perjudicada ya que no llega a entender la manera en que una relación que debería ser beneficiosa llega a hacerle daño, a su vez, al ser el agresor una persona de la que la víctima depende emocionalmente y a veces económicamente puede hacer que se presente tolerancia a la violencia, lo cual también puede desarrollarse al experimentar vergüenza, miedo o culpa de compartir con personas allegadas los comportamientos de su pareja por los que se sienten degradadas (Larrosa, 2010).

4.2.5 Salud mental

Acerca de la salud mental, la OMS (2022) la define como "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad" (párr. 5). Asimismo, la American Psychological Association [APA] (2010) comenta acerca de la salud mental que:

> Conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o la escuela (párr.1).

La salud mental es a su vez la forma en que los pensamientos, sentimientos y conductas afectan la vida (APA, 2010), y está determinada "por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales" (OMS, 2022, párr. 4), pues, "la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental" (OMS, 2022, párr. 10).

Por otro lado, un aspecto que afecta la salud mental son las experiencias tempranas, puesto que la salud mental en el adulto es un reflejo de la salud mental infantil; "un individuo sano, comienza con un niño sano. La salud mental se organiza tempranamente, y desde lo anímico, y es el Yo, la instancia psíquica que esta personifica" (Bustos y Russo, 2018, p.9). Finalmente, "la salud mental es sinónimo de integración, y no ocurre de forma positiva o grata, sino bajo los avatares del

desarrollo, los conflictos psíquicos, la complejidad de las relaciones afectivas y el contexto social" (Bustos y Russo, 2018, p. 11).

5 Diseño metodológico

5.1 Enfoque y Método

La presente investigación es de tipo cualitativa, se trata de un proceso que busca comprender un problema social o humano a través de la indagación e interrogación (Lewis, 2015). El enfoque cualitativo es aquel que "busca comprender -desde la interioridad de los actores sociales- las lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la dimensión interna y subjetiva de la realidad social como fuente de conocimiento" (Galeano, 2003, p.18). La investigación cualitativa se propone entender la realidad desde lo cotidiano "busca la comprensión de relaciones, visiones, rutinas, temporalidades, sentidos y significados" (Galeano, 2003).

A su vez, el investigador cualitativo estudia las cosas en su entorno natural y trata de darle sentido e interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas les conceden (Lewis, 2015). El investigador cualitativo "desarrolla conceptos, intelecciones, comprensiones, identifica "categorías en vivo" partiendo de patrones de los datos y no recogiendo datos para evaluar modelos, probar hipótesis o teorías preconcebidas" (Galeano, 2003).

Por otra parte, el método mediante el cual se desarrolla el presente ejercicio investigativo es la fenomenología, entendida como la estrategia metodológica que pretende entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor, a su vez, examina el modo como se experimenta el mundo (Galeano, 2003). La fenomenología busca comprender la esencia de las experiencias acerca del objeto de estudio (Lewis, 2015).

"La fenomenología se interesa en el cómo y no el qué de las cosas; es decir, se interesa por el cómo las cosas son experimentadas desde la perspectiva de primera persona" (Castillo, 2020, p. 8). Con experiencias en este enfoque se hace referencia a lo que se vive diariamente, ya que se busca darle importancia a la vivencia tal cual como sucede, pues "la fenomenología tiene por objetivo, regresar a los significados vividos antes de ser conceptualizados o teorizados" (Castillo, 2020, p.9).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el enfoque cualitativo con metodología fenomenológica es apropiado para la presente investigación ya que se pretende comprender a profundidad cómo las participantes experimentan y dan sentido a las relaciones de dependencia emocional desde sus pensamientos, sentimientos y vivencias. Además, al estudiar el fenómeno en

su medio natural se puede comprender mejor las relaciones e interacciones que influyen en el fenómeno, a la vez que se tienen en cuenta factores contextuales, culturales y personales de las participantes que también estén interviniendo.

5.2 Categorías de Análisis

1. Carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja.
2. Dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional.
3. Formas de violencia en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional y su impacto en la salud mental.
4. Estrategias de promoción de relaciones de pareja estables y prevención de la violencia de género.

5.3 Caracterización Poblacional

El presente ejercicio investigativo se desarrolla con una población de seis mujeres que al momento del estudio se encuentran cursando alguno de los programas de pregrado de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquía. Las participantes deben estar en un rango de edad entre los 18 a 25 años, etapa en la que se encuentran en un momento de consolidación de la personalidad y el establecimiento de relaciones de pareja, a su vez, es necesario que la participante se encuentre en una relación de pareja de al menos seis meses, para poder evaluar cómo se desarrollan sus vínculos afectivos. Asimismo, las participantes deben ser residentes en Medellín y el área metropolitana.

Tabla 1
Caracterización poblacional.

Participantes	Edad	Programa académico	Semestre académico	Relación de pareja	Tiempo en la relación
Participante 1	22 años	Trabajo social	Octavo	Sí	3 años
Participante 2	25 años	Antropología	Primero	Sí	1 año
Participante 3	21 años	Trabajo social	Séptimo	Sí	5 años
Participante 4	18 años	Sociología	Primero	Sí	2 años
Participante 5	25 años	Historia	Sexto	Sí	10 años
Participante 6	18 años	Trabajo social	Primero	Sí	4 años

Con el fin de mantener el anonimato y el respeto a la identidad de las mujeres que participaron de la presente investigación, se denomina a cada una de ellas con la convención "participantes", con una numeración del uno al seis según corresponda, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2
Tabla de convenciones

Participantes	Convenciones
Participante 1	P1
Participante 2	P2
Participante 3	P3
Participante 4	P4
Participante 5	P5
Participante 6	P6

5.4 Criterios de Inclusión

1. Que sea mujer.
2. Que actualmente se encuentre estudiando un programa de pregrado en la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía.
3. Que tenga entre 18 a 25 años de edad.
4. Que sea residente de Medellín o su área metropolitana.
5. Que actualmente tenga pareja y estén juntos seis meses o más.

5.5 Criterios de Exclusión

6. Que sea hombre.
7. Que en la actualidad no se encuentre estudiando un programa de pregrado en la facultad de Ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía.
8. Que la edad de la persona sea menor de 18 años o mayor de 25 años.
9. Que no sea residente en Medellín o su área metropolitana.
10. Que no tenga pareja

5.6 Trabajo de Campo

Para esta investigación se trabaja con mujeres que cumplen con los criterios de inclusión mencionados anteriormente, para conseguir las participantes se envía una invitación a hacer parte de la investigación mediante el correo institucional, por este medio se menciona en qué consiste el trabajo y se brinda información de la persona a cargo, asimismo, se les pide que llenen un formulario con sus datos personales y de contacto. A las mujeres que deciden participar y cumplen con los criterios se les pide que firmen un consentimiento informado (véase anexo 1) mediante el cual se les brinda información veraz y se le respeta el derecho a la autonomía.

Posterior a firmar el consentimiento informado se realizan entrevistas individuales con las mujeres participantes, para esto se utiliza una guía de entrevista semi estructurada (Véase anexo 2) que permita explorar los temas de interés de la investigación de manera flexible y a profundidad. En un primer momento de la entrevista se realiza un rapport adecuado que permita que la entrevista se desarrolle de manera natural y en un ambiente de confianza, teniendo en cuenta también un espacio de trabajo que brinde privacidad, ya que los temas a tratar pueden ser sensibles. Adicionalmente, en el consentimiento informado se solicita autorización para grabar el audio de la entrevista, a fin de ser lo más fiel posible a la información suministrada por las participantes al momento de la transcripción. Posterior a las entrevistas se procede con el análisis de la información.

5.7 Instrumentos

El instrumento investigativo que se usa en este ejercicio es la entrevista, que “se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Díaz-Bravo, et al., 2013, p. 163). Entre los tipos de entrevista se encuentra la semiestructurada, la cual es una técnica que facilita la libre manifestación de los participantes del estudio, por lo que pueden expresar recuerdos espontáneos, deseos, creencias, pensamientos y sentires; sobre esto Díaz-Bravo, et al (2013) expresan que una de las ventajas de la entrevista semiestructurada es que ofrece la posibilidad de adaptarse al sujeto participante del estudio. Vale la pena resaltar que “en la entrevista semiestructurada, durante la propia situación de entrevista el entrevistador requiere tomar decisiones que implican alto grado de sensibilidad hacia el curso de la entrevista y al entrevistado, con una buena visión de lo que se ha dicho” (Díaz-Bravo, et al., 2013, p. 164).

Este instrumento es adecuado en la presente investigación ya que es una herramienta capaz de adaptarse a las diversas personalidades de las participantes y que "trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro" (De Toscano, 2009, p.50). Esta técnica es efectiva para la recolección de datos de la presente investigación por el acercamiento que permite con las participantes, asimismo, porque los aspectos que se pretenden indagar son de tipo afectivo y personal.

5.8 Plan de Análisis de la Información

A fin de analizar la información suministrada por las participantes del estudio se realiza la trascripción de los datos recolectados mediante las entrevistas, pues "las transcripciones son herramientas fundamentales para pasar del discurso oral al escrito y clasificar y tematizar la información obtenida a través de la grabación" (Galeano, 2003, p.37). Posteriormente, se organiza la información de acuerdo a las categorías de análisis que fueron definidas previamente, sobre esto, Galeano (2003) expresa que

> el proceso de categorización juega un papel fundamental en la investigación, en cuanto permite visualizar la emergencia de estructuras lógicas, significados, patrones y casos atípicos implícitos en el material recopilado en los documentos, entrevistas, grabaciones, notas de campo, memos analíticos (p. 38).

Por su parte, "categorizar es poner juntas las cosas que van juntas. Es agrupar datos que comportan significados similares. Es clasificar la información por categorías de acuerdo a criterios temáticos referidos a la búsqueda de significados" (Galeano, 2003, p.38). Posterior a la categorización se procede a reducir la información recolectada en unidades significativas, lo que supone también "estructurar y exponer esas unidades de significado y construir y confirmar conclusiones comprensivas, argumentadas y sustentables en la información recolectada" (Galeano, 2003, p.38).

Finalmente, "en la fase de interpretación de resultados se confrontan, relacionan, se buscan patrones" (Galeano, 2003, p.40), ya que lo que pretende la presente investigación, mediante la

categorización apunta a explicar e interpretar temas recurrentes que aparecen con un mismo significado y construcciones teóricas que permitan conceptualizar y organizar los datos para vincular dos o más categorías, hallando relaciones entre las mismas (Galeano, 2003, p. 41).

6 Consideraciones Éticas

La ética es entendida "como el saber que reflexiona sobre las acciones reguladoras de los comportamientos sociales y del ejercicio de la voluntad individual" (Galeano, 2003, p. 69). En el presente trabajo investigativo de tipo cualitativo se tienen en cuenta los siguientes ejes éticos básicos: "integridad en el proceso, responsabilidad hacia los informantes (consentimiento informado, confidencialidad, anonimato y derechos de autor), pertinencia de las técnicas de recolección y registro de la información, manejo del riesgo y reciprocidad." (Galeano, 2003, p.69).

"Si bien el objetivo del investigador es avanzar en el conocimiento, esta meta no lo exonera de salvaguardar los derechos de los implicados y asegurar que su bienestar físico, social y psicológico no se vea afectado" (Galeano, 2003, p.71), se debe establecer una relación ética con los participantes mediada por el respeto y la protección de los derechos del mismo; a su vez, se le debe dar gran importancia a los intereses, sentimientos y privacidad de los participantes.

En relación con lo anterior, "hasta donde sea posible la investigación se basa en el consentimiento libre, consciente y reflexivo de aquellos que se estudian o intervienen" (Galeano, 2003, p.71), asimismo, se debe tener en cuenta que "las relaciones investigador-participantes están mediadas por el principio de reciprocidad. Las formas de lograr esta reciprocidad hacen parte del consentimiento informado" (Galeano, 2003, p.72).

En adición, durante el desarrollo de la presente investigación se tienen en cuenta los artículos relacionados con la investigación y el consentimiento informado de la ley 1090 de 2006, "Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones". Del artículo 2 de la ley 1090 de 2006, se tiene en cuenta el principio de confidencialidad, el cual establece que la información obtenida de las personas en el desarrollo de la investigación no será revelada sin el consentimiento del participante; a su vez, de este artículo se tiene en cuenta el principio del bienestar del usuario, mediante el cual se establece que:

> Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y los grupos con los cuales trabajan (…) Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de

> participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación (Colombia. Congreso de la República, 2006).

Del artículo 2 de la ley 1090 también se tiene presente el apartado que toma en consideración la "investigación con participantes humanos", mediante el cual se establece que "el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos" (Colombia. Congreso de la República, 2006).

Otro artículo de la ley 1090 de 2006 que se tiene en cuenta durante el desarrollo de este trabajo investigativo es el artículo 29, mediante el cual se establece que:

> La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito (Colombia. Congreso de la República, 2006).

Asimismo, en este trabajo investigativo también se toma en consideración el "no practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario" (Colombia. Congreso de la República, 2006), por lo que se les brindará el respectivo consentimiento informado (Véase anexo 1).

Por otra parte, acerca de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, en la presente investigación se tiene presente el artículo 49 de la ley 1090 mediante el que se establece que los profesionales de psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada, los materiales empleados, del análisis de conclusiones y resultados, así como de la divulgación y pautas para su correcta aplicación (Colombia. Congreso de la República, 2006).

También se tiene en consideración que "los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes" (Colombia. Congreso de la República, 2006). Además, como criterio ético se le brindará información completa acerca de la

investigación a las participantes, ya que “es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta” (Colombia. Congreso de la República, 2006). Por último, se cumple con el artículo 55 de la ley 1090, mediante la cual se establece que “los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos” (Colombia. Congreso de la República, 2006).

7 Resultados

En este apartado se presentan los hallazgos obtenidos a través del trabajo de campo, los cuales son analizados desde la revisión teórica que le da sustento a este estudio; cabe aclarar que, lo anterior bajo la luz de la pregunta de investigación, ¿Cuál es la influencia de las carencias afectivas de la infancia según el tipo de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía?. Pregunta de investigación que da lugar al planteamiento de cuatro categorías de análisis que se enuncian a continuación y serán abordadas a profundidad posteriormente: 1. Carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja; 2. Dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional; 3. Formas de violencia en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional y su impacto en la salud mental; 4. Estrategias de promoción de relaciones de pareja estables y prevención de la violencia de género.

7.1 Carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja

Al Bowlby (1986) afirma que "un ser humano desde su nacimiento necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal con la finalidad de que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad" (prólogo, p. 7), el neonato desde el momento de su nacimiento empieza a establecer una vinculación afectiva con su cuidador a través de la interacción social, a lo que el cuidador debe responder con sensibilidad al niño (Bowlby, 2009); sin embargo, en múltiples ocasiones este vínculo fundamental que el infante establece con sus figuras parentales no se consolida en las condiciones necesarias para que haya un desarrollo psicoafectivo sano, lo que puede llevar a dificultades posteriores en su relacionamiento con los demás y con su entorno. Lo anterior es algo que se pudo evidenciar en los relatos de algunas participantes, que abordaremos a continuación:

> Por el lado de mi papá no había mucha relación, era muy poco como constante, y con mi mamá era muy compleja porque mi mamá tenía muchos cambios de ánimo, muchas veces,

> esos cambios de ánimo, se desquitaba conmigo por así decirlo (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En otro testimonio,

> Yo siempre crecí en un ambiente, no voy a decir violento, o bueno, tan violento, pero mi mamá y mi papá peleaban mucho. Yo recuerdo que ellos peleaban todos los días cada que nos llevaban para el colegio y yo terminaba llorando en el carro (P4, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En la misma línea, otra participante cuenta,

> Contra mi mamá me tocaba tener fuerza, porque si no mi mamá me volvía mierda. Es que la Bipolaridad le daba muy muy duro, y yo no la entendí mucho tiempo. De hecho, hubo un tiempo en el que lloré un montón porque sentía que nunca la pude comprender (P5, comunicación personal, 16 de octubre de 2024).

En los anteriores relatos se puede observar entornos familiares disfuncionales y violentos, causantes de afectaciones emocionales en las historias de vida de las participantes, sobre esto, Bustos y Russo (2018) hablan de "interferencias en el desarrollo" que hace referencia a aquellos eventos o situaciones externas que irrumpen como una parte conflictiva no esperada en el proceso de crecimiento y que, muchas veces, impiden el curso deseado de los procesos de desarrollo biopsicosocial, procesos que son de vital importancia para la consolidación de las potencialidades humanas y la personalidad. Por lo que las dificultades que se presentan durante el desarrollo en la infancia, debido a factores internos y externos, como lo es el caso de los entornos familiares conflictivos y de maltrato, representan un obstáculo en la consolidación de los procesos de apego, lo que conlleva a dificultades en el establecimiento de vínculos afectivos posteriormente.

Es por esto que, el desarrollo psicoafectivo en la niñez "representa el principio de todas las condiciones posibles de las raíces de las emociones, los afectos, las funciones mentales superiores, la maduración, etc." (Bustos y Russo, 2018, p.6). De tal manera, las carencias afectivas, resultan ser "un problema que repercute en el desarrollo emocional, físico y psicológico de los/as niños/as

por falta de afecto, cariño, amor y protección de sus padres durante los primeros años de vida" (Moreno, et al, 2019, p.76). Sobre lo dicho en los relatos de las participantes, se pueden evidenciar secuelas de las experiencias vividas durante la infancia en la vida adulta, ya que las afectaciones en la salud mental surgen a partir de la historia personal, como se observa en la siguiente narrativa:

> Cuando era chiquita también era así, entonces como que había un conflicto en mi casa y yo no comía, entonces como que también en el sentido físico me afectaba un montón y yo mantenía llorando y todo el tiempo triste, pues como con pensamientos de que no valía, ideas también de muerte, pues como que me quería matar (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Este relato va en la misma línea,

> Pero a mí me tocó lidiar con los cambios emocionales de mi mamá toda la vida. De hecho, yo me intenté suicidar dos veces. La primera a los 13 años y la segunda a los 14. Yo estoy viva de milagro, porque mis papás siempre han sido fatales entre ellos. Pero mi sueño siempre ha sido desde pequeña que ellos se divorcien, que se separen, pero, pues, ya es como que te sale la mano realmente. Pero siempre soñé con que pasará, nunca pasó (P5, comunicación personal, 16 de octubre de 2024).

En los testimonios abordados hasta ahora se puede observar en los participantes patrones de relacionamiento disfuncionales, consigo mismas y con los demás, que han interiorizado en su proceso de desarrollo psicoafectivo debido a las interferencias que se presentaron en sus entornos durante su infancia.

En concordancia con lo mencionado, debido a los pocos cuidados o el maltrato experimentado en la infancia se pueden ver afectados otros aspectos fundamentales en el relacionamiento, como es la consolidación del Yo y la autoestima, ya que estos son factores del desarrollo psicoafectivo, que maduran gradualmente durante toda la vida, iniciando en la niñez; en tal sentido, "el término Yo, puede utilizarse para describir la parte de la personalidad humana en crecimiento, que en condiciones adecuadas debe integrarse en una unidad" (Winnicott, 1965b, p.

73); sin embargo, si las condiciones no son las adecuadas, esta integración puede verse afectada como se ilustra en el relato de la siguiente entrevistada:

> Yo creo que siempre mi autoestima no ha sido como el fuerte mío, yo creo que, o sea, desde que viví ese maltrato en la infancia, mi autoestima se vio muy deteriorada, de hecho, por eso yo en la escuela como que no solía socializar mucho, era como de esas niñas súper retraídas (...) Yo creo que nunca pude construir una autoestima sana, porque siempre estaba más en función de cuándo va a acontecer el próximo problema o cómo voy a tener que reaccionar, más que a querer enfocarme en mi infancia y en mi adolescencia (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Se puede observar que la participante en lugar de estar enfocada en su desarrollo -como es esperable en la infancia en las condiciones adecuadas- estaba alerta a las problemáticas o conflictos de su contexto familiar que pudieran acontecer, enfocando a una niña en asuntos que por su momento del desarrollo no tendrían que afectar.

Además, cuando las condiciones de integración del Yo no se dan de forma adecuada se afectan las relaciones interpersonales, muy particularmente las relaciones afectivas a futuro, como la vida en pareja, así lo señala el siguiente aporte,

> A veces intento no molestar, o a veces intento como no cargar a mis parejas, porque me da miedo ser una carga, así como que también algo que me duele, me cuesta que me regalen cosas, me cuesta que me den cosas, que me den, no sé, un chocolate, cosas como que me siento como que no lo merezco, como que es mucho o cosas así. Y es porque, en mi infancia, casi no había regalos, cómo así, dar algo material (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Esta participante presenta sentimiento de no ser merecedora y manifiesta temores a ser “una carga” para sus parejas; en la misma línea, de los aportes anteriores, la siguiente participante expresa sentirse “fea”, como también sentimientos de tristeza y soledad, “todo el tiempo, me sentía re sola, re triste, fea o nada sí, porque mis papás aparte trabajaban mucho, pues porque somos

pobres del proletariado, trabajaban mucho, entonces no los veía tanto" (P5, comunicación personal, 16 de octubre de 2024).

Lo que tienen en común las tres comunicaciones anteriores, son las afectaciones en la consolidación de una autoestima sólida cuando al inicio de la vida no se presentan las condiciones adecuadas para establecer un Yo consolidado, lo que repercute definitivamente, con dificultades en la integración del Yo durante la infancia y el desarrollo vital posterior; ya que, la autoestima no puede construirse sobre bases endebles, pues, "el autoconcepto y autoestima juega un papel muy importante en la vida de las personas; la satisfacción de uno mismo los éxitos y fracasos, el bienestar psíquico y el conjunto de las relaciones sociales se ven afectados" (Estrada et al., 2011, p.4).

Otro elemento fundamental a tener en cuenta cuando se analizan las afectaciones del desarrollo psicoafectivo, tiene que ver con los tipos de apego. El concepto de apego, hace referencia a "la vinculación afectiva, estable y consistente que se establece entre un niño y su madre, como resultado de la interacción entre ambos" (Vanegas, 2006, p. 11), este proceso se da gracias a un conjunto de conductas de apego que son "cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo" (Bowlby, 2009, p.40); sin embargo, si hay interferencias en estos procesos de apego se presentan repercusiones a nivel emocional, pues, si la calidad del vínculo entre el infante y su figura de apego resulta amenazada surgen sentimientos de soledad, ansiedad, ira y angustia que son efecto de unos vínculos desorganizados con el padre y la madre y que se se hace evidente en los siguientes relatos de las participantes:

> En mi infancia solía sentirme bastante sola y abandonada, porque pues digamos que no encontraba como alguien que me defendiera dentro de mi entorno familiar, entonces yo siempre pensaba como que... si mi papá estuviera aquí no me tratarían así o si como si mi papá estuviera conmigo, si mi papá estuviera con mi mamá, él me defendería, pero como no está ahí (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En este aporte se puede evidenciar una carencia significativa en la infancia, la cual es la ausencia de una figura paterna y la necesidad de protección que esta le podría proveer; a su vez la siguiente narrativa pone su énfasis en las fantasías infantiles que evidencian las repercusiones a

nivel psíquico de la soledad experimentada en un entorno familiar distante, “tal vez sí me sentía sola. Recuerdo que hasta de muy pequeña me llegaron a mandar como al psicólogo del colegio porque yo dibujaba como gente feliz en un castillo y yo me ponía de lado sola llorando” (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

En concordancia con lo anterior, este otro aporte también expresa la desorganización emocional que se puede generar a partir de entornos conflictivos.

> Yo creo que en parte la ira, también, la confusión y la tristeza. Pues, de hecho, muchas de mis amigas me dicen que yo era chica suicida. Sí, eso, pues, yo era niña suicida, siempre pensando en cómo matarme, cómo morirme, y sí, obviamente porque mi vida era trágica, por ejemplo, yo la sentía muy trágica porque mi mamá... Primero, súper religiosa, y segundo, cambios temperamentales muy fuertes (P5, comunicación personal, 16 de octubre de 2024).

Este testimonio, denota sentimientos de tristeza, confusión y angustia predominantes en la infancia que desencadenan incluso ideación suicida.

En las anteriores narrativas se observa que, “el modo en que la conducta de apego llega a organizarse dentro de un individuo, depende en grado sumo de los tipos de experiencia que tiene en su familia de origen o, si es desafortunado fuera de ella” (Bowlby, 2009, p.16), por lo que si estas experiencias no llegan a ser gratificantes y contenedoras esto genera un impacto en el psiquismo y en las dinámicas de relacionamiento a lo largo del ciclo vital.

Al respecto, en un estudio que se llevó a cabo con mujeres universitarias se encontró que las mujeres que crecieron en familias conflictivas, con padres separados, padres ausentes en su educación, hogares en los que los cuidados físicos y afectivos eran insuficientes y no se les demostraba interés o protección durante su proceso de crecimiento, tienden a tener mayores dificultades en la calidad de las relaciones que establecen con sus parejas (Moreno, et al., 2019), asimismo, en otro estudio realizado con 133 parejas heterosexuales entre los 17 y 25 años de edad se encontró que hay una asociación significativa entre la vinculación afectiva en la infancia y la calidad de las relaciones, ya que es la seguridad proporcionada en la infancia por los padres la que permite que la persona tenga una mayor comodidad en la proximidad y dependencia hacia su pareja en la adultez, pues, en la medida que las mujeres percibían a sus cuidadores como fuente de

seguridad y apoyo en situaciones de ansiedad y preocupación, menores son los niveles de ansiedad mostrados en la relación de pareja (Martínez, et al., 2014); lo anterior se puede evidenciar en los siguientes relatos:

> Me pasa que, bueno, yo creo que repito cierto modo el comportamiento que yo tenía con mi papá con los hombres con los que yo me relaciono; suelen ser distantes emocionalmente, entonces, yo siento como que eso me recuerda de pronto un poco a mi papá, pues, cuando ya lo analizo después de, y son hombres como que de alguna manera yo tengo que estar insistiendo, estar ahí, rogarles muchas veces, que me presten atención, como que me escuchen, pues, como mi nivel emocional y mi sentir. Y es como si en cierto modo yo sintiera, pues como que me van a dejar, pues como algo así, un miedo a que se vayan (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En este relato se hace evidente que debido a la ausencia de una figura paterna se desarrolla una ansiedad de pérdida, mediante la cual se pone en una postura de insistencia, ruego y demanda de atención, lo que puede dar cuenta de las necesidades infantiles insatisfechas y esto lo refuerza la misma participante en el siguiente aporte, en el que explica que en su relación de pareja se replicaron el miedo, la ansiedad y la falta de apoyo experimentados durante la infancia, “esa relación fue de cierto modo, como volver a esa infancia, pues fue como volver a ese momento tortuoso, como ese miedo constante, esa falta de apoyo constante, esa ansiedad constante. Entonces fue muy difícil” (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Por otro lado, en el siguiente testimonio se evidencian conductas impulsivas, como gritar e insultar que se repiten en sus relaciones de pareja por la introyección de las mismas a partir del ejemplo de relacionamiento adoptado de sus padres,

> …Y con mi mamá, con respecto a eso, no lo sé, siento que sería más, como lo digo, el temperamento que agarré de ella, que yo siento aún a estas alturas intento pues mejorarlo, de hablar de forma calmada, no impulsiva, no gritar, no insultar, pero es muy difícil... como mi primer ejemplo de relación fueron ellos y fue un mal ejemplo (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

En estos testimonios se puede evidenciar el reconocimiento de patrones de apego influidos por las carencias afectivas que se ven reflejados en las relaciones establecidas por las participantes en la vida adulta, sobre esto la teoría de las relaciones objétales explica que "el origen de las relaciones interpersonales y de las estructuras intrapsíquicas que derivan de las relaciones internalizadas del pasado, fijándolas, modificándolas y reactivándolas con otras en el contexto de las relaciones interpersonales presentes" (Ramírez, 2010, p. 222-223).

Como resultado de la interacción del niño con la madre o con la figura significativa que representa el objeto de vinculación afectiva, o en efecto la ausencia de dicha interacción, en el niño se establece un tipo determinado de apego. En este sentido, Mary Ainsworth, y los miembros de su equipo en Baltimore diseñaron un procedimiento estandarizado de laboratorio en 1964, denominado "situación extraña", mediante el cual, se busca estudiar el desarrollo de la relación entre la madre y su hijo durante el primer año, este estudio consiste en que el infante ingresa a una habitación con su madre, en el lugar hay dos sillas y algunos juguetes, estos últimos cumplen la función de incitar al pequeño a explorar; posteriormente un miembro del equipo investigador entra a la habitación y la madre se retira, dejando al infante con "el extraño" que ingresó recientemente, luego, pasados tres minutos la madre regresa a la habitación y se produce un episodio de reencuentro con el infante, después la madre y el extraño dejan la sala y el niño queda solo por unos momentos, acto seguido, el extraño regresa antes que la madre lo haga y finalmente se produce un segundo reencuentro entre el infante y su madre. Cabe aclarar que los episodios de encuentro y desencuentro entre la madre, el infante y "el extraño" tienen la intención de activar y/o intensificar los comportamientos de apego del infante mediante la exposición a una situación desconocida para él mismo, además, es importante mencionar que lo que se considera con mayor atención del procedimiento es la reacción del infante en el reencuentro con su madre, ya que la literatura sobre el apego propone que dicho reencuentro arroja un cuadro más claro del estado del apego que incluso la reacción del infante a la separación misma (Marrone, 2001).

A partir del procedimiento "situación extraña" se clasifica el apego en tres tipos: seguro, ambivalente, evitativo. Di Bartolo (2016) explica las estrategias de cada uno de los tipos de apego para afrontar el estrés, que ya sea seguro o no, es siempre discernible; los niños organizados y seguros desarrollan la capacidad de expresar su angustia y su malestar y recurren a su figura de apego para obtener contención, confiando en la respuesta de dicha persona. Los niños evitativos minimizan la expresión de su malestar y evitan el contacto con su figura de apego. Los niños

ambivalentes maximizan la expresión de su angustia y se aferran a la figura de apego, mientras experimentan una mezcla de deseos de proximidad y enojo. En esta medida Marrone (2001) menciona que:

> Un niño con apego seguro es más feliz, más fácil de cuidar y menos problemático que un niño ansioso. En cambio, un niño ansioso y ambivalente mostrará una tendencia a aferrarse a su figura de apego y será emocionalmente más exigente. Un niño evitativo será propenso a ser distante (p.87).

Después de que Mary Ainsworth hiciera la descripción original de los tres patrones de apego mencionados anteriormente, un equipo de investigación de Berkeley conformado por Mary Main, Judith Solomon y Donna Weston encontró un cuarto patrón de apego, que llamaron el desorganizado - desorientado (Marrone, 2001). Los niños que tienen comportamientos correspondientes al tipo de apego desorganizado carecen de estrategias emocionales para afrontar la desregulación emocional, ya que "la contradicción y la expresión de temor en el patrón de apego desorganizado resultan de un colapso en las estrategias para enfrentar el estrés" (Di Bartolo, 2016, p.1), cabe aclarar que la contradicción y el temor propios característicos del apego desorganizado se debe a que la figura de apego que debe contener es al mismo tiempo amenazante, esta dinámica de relacionamiento propios de un apego desorganizado se puede evidenciar en el testimonio de algunas de las participantes del presente estudio, donde se observa que quien le hacía daño, es al mismo tiempo la "única" persona en la que encuentra contención.

> Y, de hecho, cuando yo volvía con esta persona era porque yo me sentía mal, entonces lo buscaba. Entonces como que independientemente de lo que la persona me hizo, como que yo necesitaba que a nivel emocional alguien me contuviera, porque por ejemplo fuera de él, para mí es muy complejo abrirme a los otros. Cuando pierdo eso y me siento como mal es una necesidad súper grande de buscar al otro como para sentirme bien, y de hecho muchas veces me pasaba porque me sentía súper mal, yo sabía que estaba mal con él, que me había hecho algo súper terrible pero yo volvía con él y me contenía a nivel emocional (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Asimismo, en el relato de otra participante, se puede observar que se siente resguardada en la persona que la violenta,

> No es mi lugar seguro, pero sí me genera de una u otra forma como resguardo, o sea, como que puedo estar, no sé, como que puedo estar con él, voy a estar resguardada, pero sí pasó por encima, mucho su violencia emocional hacia mí, pero pues al menos estoy en una casa o al menos tengo un cuarto donde dormir, entonces como que pienso en esas cosas y luego lo solucionaré (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Por otra parte, "los niños con apego seguro parecen tener más recursos, ser más flexibles y desplegar mayor tolerancia a la frustración. Son más capaces de usar la ayuda de su madre sin hacerse excesivamente dependientes de ella" (Marrone, 2001, p.57), en el aporte de algunas entrevistadas se logra evidenciar: *"*una relación muy buena con mi mamá, de mucha confianza, siempre ha sido una persona a la que le puedo contar todo*"* (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024). A su vez, la misma participante refiere, *"*las veces que podía abordar a mi mamá ella así con mucha calma me explicaba las cosas su punto de vista y nunca me sentí como rechazada o señalada por parte de ella*"* (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024). En la misma línea, otra participante cuenta, "y pues he vivido siempre con mi mamá y la relación ha sido, pues diría yo, muy buena y de comunicación" (P6, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En los anteriores relatos se puede evidenciar que algunas de las participantes en muchas ocasiones logran establecer un vínculo de confianza, de tal modo que llegan sentirlo como un espacio seguro, en el cual pueden encontrar ayuda y comunicarse cuando así lo requieren.

Por otro lado, las personas con comportamientos de apego de tipo evitativo tienden a no buscar apoyo, empatía, cariño e intimidad en las personas con quienes establecen vínculos afectivos, esto con el fin de protegerse de emociones que les resultan penosas, y que posiblemente sintieron en la infancia, pero que al ser rechazados o ignorados de manera masomenos constante lo adoptaron como una defensa inconsciente de autoprotección (Marrone, 2001).

Lo mencionado se puede evidenciar en el siguiente testimonio: *"*yo creo que el hecho de que siempre haya estado sola y haya tenido que cargar con tantas cosas me hizo construir esa imagen como de ser alguien fuerte, alguien que siempre está para los demás*"* (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024). El anterior relato da cuenta de una aparente independencia adoptada

en el proceso de desarrollo psicoafectivo, ya que en la infancia tuvo que asumir responsabilidades que no correspondía a su edad, por lo que se asume una postura de ser alguien que debe poder con todo.

Además, otra participante menciona que tiene dificultades para expresar lo que siente, posiblemente a modo de defensas inconscientes por miedo al rechazo o a la invalidación emocional, ya que en su infancia esta fue una situación que experimentó con sus padres y que en la actualidad réplica en sus relaciones de pareja,

> Yo sé que mis problemas y las cosas que me afectan son importantes, pero de una u otra forma, inconscientemente, no sé si se sabe la palabra, pero sí a veces como que digo, no quiero contar esto porque de pronto van a pensar que no es válido para llorar y de pronto me van a hacer lo que harían mis papás, como que ay, eso no es para tanto. Entonces me evito pasar por esa situación que de pronto... le voy a hacer perder tiempo a otra persona sobre algo que no sea tan importante (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

A su vez, en otra participante se evidencian dinámicas de evitación emocional que dan cuenta de miedo a vincularse afectivamente debido a experiencias traumáticas vividas en relaciones anteriores,

> Cuando yo me di cuenta de que me gustaba él no exactamente fuera de él, sino que me gustaba alguien en general, me puse muy mal, me puse a llorar, dije yo no quiero sentir más nada, yo no quiero que me hagan daño, yo no me quiero enamorar, pues porque ya había pasado por una relación un mes antes que no duró nada, pero fue súper caótica, entonces yo me sentía muy insegura de que empezara algo con alguien (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Por otra parte, es importante resaltar que en las participantes se puede evidenciar comportamientos de apego principalmente del tipo ansioso-ambivalente, las personas que se vinculan desde este tipo de apego es probable que hayan vivido interferencias en el relacionamiento con sus cuidadores durante la infancia, aunque el rechazo que recibieron por parte de ellos, suele ser intermitente y parcial y no completo, a raíz de esto, estas personas tienden a desarrollar un

patrón de vinculación afectivo en el que esperan recibir amor y cuidados, pero al mismo tiempo tienen miedo al abandono por lo que las demandas de atención y afecto aumentan e incluso pueden llegar a ser excesivas, asimismo, presentan disgusto ante la soledad (Marrone, 2001, p. 117), lo que se puede notar en los siguientes testimonios.

> Me da mucho miedo el abandono, como que el sentir que el otro ya me va a dejar completamente sola y el otro me va a dejar y si lo voy a necesitar en algún momento no va a estar y que no voy a tener como de que aferrarme a algo para sostenerme en el otro (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En el anterior relato, es evidente el miedo al abandono, el cual está relacionado con las interrupciones presentadas en la formación de los procesos de apego durante la infancia, en la misma línea, en otra participante se presentan demandas de atención y ansiedad ante la ausencia de su pareja, lo que puede dar cuenta en la vida adulta de las ansiedades de pérdida del objeto de afecto desarrolladas en etapas anteriores del desarrollo psicoafectivo, como se puede ver a continuación,

> Era de esas que se desaparecía por irse a dormir o lo que sea no contestaba y eso a mi me molestaba yo le expresé a mí no me importa que se desaparezca por cinco horas porque le da la depresión, pero avíseme. O sea, lo mínimo que te pido es que me digas, pues, no voy a estar tanto tiempo, por eso no te voy a responder. Y me decía que lo iba a hacer, que lo iba a hacer, no lo hacía. Entonces, claramente era una situación de preocupación, de preocupada de que esto sí le fuera a pasar algo o que me dejara de querer y yo mantenía como mucho esfuerzo y por ella no veía nada (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Asimismo, las personas con comportamientos de apego ambivalente tienden a manifestar continuamente su vulnerabilidad, estableciendo formas de vinculación demandantes, por lo que:

> Es probable que esta tendencia se deba al hecho de que el niño, cuanto más protestaba, más posibilidades tenía de obtener una respuesta positiva. Sin embargo, utilizar tal estrategia en las relaciones interpersonales adultas lleva a resultados contraproducentes. Estas personas,

> por lo general, hacen duelos prolongados y de lenta o escasa resolución (Marrone, 2001, p.118).

En concordancia con lo anterior, una participante que presenta comportamientos de apego de tipo ansioso-ambivalente habla sobre su proceso de duelo, "yo creo que en realidad nunca asumía el duelo. Nunca asumí en realidad un duelo porque yo en el fondo siempre sabía, no siempre, pero yo en el fondo sabía que... que iba a volver" (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

A su vez, las personas que presentan comportamientos de apego ambivalente pueden percibir que han tenido cuidadores que han fallado en su papel de brindar apoyo cuando fue necesario durante su proceso de desarrollo psicoafectivo, lo que promovió la inversión de roles, de tal modo que termina siendo el infante quien brinda sostenimiento afectivo a su cuidador, en lugar de que, como es esperable fuera, al contrario. La figura de apego del infante puede que no haya sido abiertamente rechazadora; sin embargo, quizá no tuvo la capacidad de contener las ansiedades del mismo (Marrone, 2001, pp. 117-118). Lo anterior se puede evidenciar en el siguiente testimonio de una participante del presente estudio, donde es posible ver que es ella quien brinda contención a su madre,

> También porque mi mamá, ella también es una persona que ha sufrido de depresiones, que emocionalmente es muy complejo, es muy complejo, y no sé cómo describirlo. No sé, pero ella, por ejemplo, muchas veces era yo quien tenía que contenerla a ella, pues cuando terminaba con mi papá o como ese tipo de cosas, me tocaba ir a mí y contenerla a ella y tratar de mediar un poco las discusiones (P1, Comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Finalmente, cabe aclarar que cada uno de los tipos de apego tiene comportamientos específicos y tendencias marcadas, como se pudo analizar en cada uno de los testimonios de las participantes que dan cuenta de dinámicas de relacionamiento influidas por experiencias infantiles; sin embargo, es importante mencionar que la categorización de los comportamientos de apego no son necesariamente excluyentes, ya que es más preciso decir que en una persona se pueden presentar matices entre los rasgos de los diferentes tipos de apego, como lo menciona Lecannelier (2018):

> En las relaciones de apego adultas es altamente probable que no se desarrolle un solo estado mental en relación con el apego, sino más bien cada individuo tiene a su disposición las estrategias seguras, de evitación y ambivalencia, dependiendo de ciertos factores, relacionados al nivel de estrés y amenaza experimentado (p. 9).

7.2 Dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional

Como se ha visto hasta ahora, el ser humano requiere suplir sus necesidades afectivas de la misma forma que las biológicas, cuando las necesidades afectivas no son atendidas, tendrá repercusiones futuras, pues, en el proceso de crecimiento, cuyo objetivo es que el infante se dirija hacia la independencia y la autosuficiencia el niño o la niña interioriza la actitud de quien le brinda cuidados como un modelo para imitar y recrear en su propio yo y mediante el cual aprende a relacionarse (Freud, 1965).

A su vez, si el infante crece en circunstancias inadecuadas, ya sea de carencias afectivas o de maltrato, esto genera repercusiones a largo plazo, como lo evidencian Campillo et al. (2021) en su estudio sobre la relación de la violencia intrafamiliar en la infancia con la dependencia emocional en la vida adulta, los autores deducen que existe una relación entre la dependencia emocional y los antecedentes de violencia intrafamiliar en la infancia, ya que la persona debido a las experiencias vividas en las primeras etapas del desarrollo psicoafectivo, pierde el control sobre sí misma y necesita de un otro para desenvolverse adecuadamente en el medio, por lo que se vuelve dependiente al percibir sus recursos de afrontamiento como insuficientes.

La forma en que una persona logra la independencia se da a partir del sostenimiento que reciba de parte de su figura de apego en la infancia que le permita la integración del Yo y el pasaje de la dependencia a la independencia, cabe aclarar que “el sostenimiento comprende especialmente el hecho físico de sostener a la criatura en brazos y constituye una forma de amar” (Winnicott, 1965a, p.56), asimismo, esto conduce a la instauración de las primeras relaciones objetales del infante y a sus primeras experiencias de satisfacción instintiva, lo que es fundamental en la constitución de un desarrollo psico afectivo sano.

En relación a lo anterior Winnicott (1965a) explica que en el proceso de desarrollo el infante pasa de la dependencia absoluta, a la independencia relativa y posteriormente se debe orientar hacia

la independencia, en la cual ya el infante crea los medios para prescindir del cuidado ajeno real, esta independencia se consigue mediante la introyección de recuerdos del cuidado recibido, lo que hace que se desarrolle confianza en el medio y en sí mismo; sin embargo, si se presentan interferencias y carencias afectivas en las primeras etapas de la vida, esto puede influir en el establecimiento de relaciones futuras, dando lugar, posiblemente, a dinámicas de relacionamiento disfuncionales que llegan a tornarse en vínculos basados en la dependencia emocional, de tal modo que se trata de suplir las necesidades de protección y cuidado que le fueron negadas en la infancia a través de su pareja (Moreno, et al., 2019). Lo anterior, va en concordancia con Lozano et al. (2016) y se corrobora con lo manifestado en siguiente testimonio:

> La verdad, yo siento que no tuve mucho acompañamiento por parte de mis padres, entonces buscaba como otras personas, de pronto mis primas, o un tío, porque mi mamá trabajaba mucho y mi papá también y aparte mi papá no era una persona con la que sentía mucha confianza para contarle cosas (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

En el relato anterior se puede ver como la participante no percibe a sus padres como una figura de afecto en la cual pueda confiar, que la lleva a una búsqueda de cariño que siente que hizo falta recibir de sus padres en otras personas. En la misma línea otra participante cuenta,

> Tengo novios desde que tengo 13 años, que yo creo que igual tiene que ver con esa ausencia de familia, de apoyo en el que es una familia como tal, y yo buscaba como afectos en todos lados, entonces bueno, tuve un novio primero, duramos 2 años, y luego ya, estoy con este otro (P5, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

En este último relato se evidencia lo dicho en Castelló (2005), pues se habla de que las personas dependientes emocionalmente suelen tener múltiples parejas desde la adolescencia puesto que tienen la necesidad constante de estar con alguien por no sentirse capaces de estar solas, en el mismo sentido otra participante menciona, “yo pasé como de esa etapa de *pick me*, de que pasaba de un chico a otro y buscaba la atención de ellos y no sabía realmente si me gustaba o no, simplemente me gustaba estar acompañada y querida” (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Este testimonio da cuenta de una carencia o necesidad afectiva que se trata de suplir a través de la búsqueda de atención por parte de varias parejas consecutivas, en el mismo orden de ideas, otra participante cuenta,

> Y ya después entré en un *loop* como de conseguir parejas por poco tiempo, no me gustaba, las dejaba, pero igual era como pequeño duelo que yo hacía porque me vinculaba de alguna manera con esas personas. Esos cuatro novios que tuve, en muy poco tiempo, los dejaba y me sentía súper mal, como nada estable, me sentía perdida un poco (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

A través de este relato se puede vislumbrar también el agotamiento emocional que puede llegar a generar el tener varias parejas en poco tiempo, finalmente, otra participante habla sobre su dificultad para estar soltera y sobrellevar una ruptura, "él me terminó y recuerdo que me dio duro, pero me metí con el otro man de una. Mal, fatal, no debí hacer eso, siento que hay un problema ahí, quizá no sé estar soltera" (P5, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

Rocha Narváez et al. (2019) evidencian que la dependencia emocional está relacionada de manera directa con la ansiedad que se experimenta en los estilos de apego catalogados como inseguros, por lo que, se infiere que hay una relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional; a su vez, Valle y Moral (2018), evidencian la relación entre los estilos de apego en adultos y la dependencia emocional mostrando que las personas con apego seguro tienen menor frecuencia a presentar signos de dependencia emocional, mientras que personas con estilo de apego ambivalente manifiesta mayor presencia de dependencia emocional.

Lo anterior concuerda con los resultados del presente trabajo investigativo, pues, como se mencionó anteriormente en la mayor parte de las participantes se observan comportamientos propios de un tipo de apego ambivalente, a la vez que se evidencian rasgos de dependencia emocional.

En tal medida, la dependencia emocional es un término que fue trabajado a profundidad por Castelló (2005), quien la define como:

> Un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que

> se idealiza y se considera poderoso, al que se concibe como sentido de la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona (p.19).

Esta necesidad excesiva de la presencia de un otro es una característica de la persona dependiente emocional, y puede equipararse al hambre insaciable (Castelló 2005), lo cual se evidencia en los relatos de algunas participantes, "uno se habitúa como a unas dinámicas en las relaciones. Entonces, por ejemplo, en esos espacios que quedan libres, como los fines de semana cuando ya la pareja no está, me siento súper vacía" (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

La sensación de vacío da cuenta de un deseo de carácter afectivo de tener compañía constante, en esta misma línea otro testimonio,

> Antes sentía mucha dependencia, yo no podía pensar mi vida sin él, eso pues era muy continuo, como que siempre que él me terminaba o pasaba algo, era yo diciéndole a él, no, por favor, no, y bueno, eso fue muy continuo, muy repetitivo (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En el anterior relato se puede ver como la participante concibe a su pareja como el sentido de su vida, lo cual según Castelló (2005), es una característica de la persona dependiente emocional, a raíz de esta situación se puede ver como en P3 se presenta una dificultad para afrontar la ruptura, asimismo, en el testimonio de otra participante se observa como por el miedo al abandono y la idealización de otro, se entrega en exceso a la relación,

> Normalmente siempre doy mucho más de lo que recibo. Porque yo soy una persona que, no sé si es por esa ansiedad que me genera. No sé, el estar sola o ese abandono, que yo busco dar mucho al otro, para que en ningún momento se vaya a sentir como infeliz conmigo y me dejen (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Es importante aclarar que si una persona dependiente emocionalmente no soporta la soledad no es porque se consideren desvalidos, pues cuentan con capacidad de autonomía y desenvolvimiento personal; lo que buscan realmente es afecto (Castelló, 2005).

Otra característica del dependiente emocional que se puede evidenciar en el relato de una de las participantes es el deseo de exclusividad en la relación, ya que el dependiente emocional se aísla de su entorno y su círculo social en espera de que su pareja responda de la misma manera (Castelló, 2005), sobre esto una participante cuenta la manera en que prioriza a su pareja sobre otros ámbitos de su vida, como la familia y sus amigos.

> Yo muchas veces dejaba, por ejemplo, de asistir a actividades por estar con esa persona, muchas veces yo priorizaba el estar con esa persona, sobre reuniones o en compartir con mi familia. Incluso tuve varios inconvenientes con mis amistades porque yo a veces salía con ellas y si esa persona me hablaba, yo me iba saliendo detrás de ella (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Otra característica del dependiente emocional es la idealización del objeto, la persona suele idealizar a su pareja, tanto en los aspectos físicos como intelectuales (Castelló 2005), como se evidencia en algunos relatos,

> Yo si lo endiosé, yo lo endiosé y yo maravilloso, wow y sentí que como que me volqué hacía él, a sus éxitos. Entonces, porque claro cada semana era como premiado, tal cosa tal otra, todas las publicaciones sobre él pues o sea como que si una estrella (P5, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

Esta idealización puede llegar hasta el punto de darle prioridad a la vida e intereses de la otra persona, esto a su vez se debe a la baja autoestima; la misma participante habla sobre dificultades experimentadas tras la ruptura de esta relación idealizada, “esta última vez que rompí con este novio, me fue muy mal, entonces, me dio, o sea, yo me auto diagnostiqué, ¿cierto? Yo siento que me dio infatuación, como obsesión, ¿no? Al amor idealizado” (P5, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

En la misma línea, aparece otra participante que, debido a la idealización a su pareja, no tenía en cuenta los aspectos negativos de la relación y la forma en que esto la afectaba, “ya actualmente me di cuenta que claramente eran el recuerdo de él, de él es bueno. Y que no estaba

tomando en cuenta todo lo malo que me afectó esa relación" (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

P4 cuenta aspectos de la idealización de pareja que dificultaron el proceso de duelo tras la ruptura,

> Tal vez la que le comenté que era mi relación más tóxica, se me hizo muy difícil dejarle de hablar, porque yo fui la que cortó eso, porque yo decía, nadie más me va a querer, él conoce todo de mí, hemos hablado por tantos meses, ya me ha visto, ya hemos estado juntos, extraño. me pareció muy difícil dejar eso, ese cariño que me estaban brindando (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Otra característica de las personas dependientes emocionalmente que puede observarse en los testimonios de las participantes es el miedo a la ruptura, que corresponde a la ansiedad ante la posible separación luego de pasar los primeros estadios de la relación de pareja (Castelló, 2005), esto es evidente en los anteriores testimonios, como también en el siguiente:

> Siempre sigo teniendo el miedo de que yo voy a hacer algo y que me va a dejar de querer. Y yo se lo he dicho así textualmente. Yo siento que yo voy a hacer algo y usted no va a querer más, y me voy a sentir culpable (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

El anterior relato da cuenta del miedo a la ruptura que se experimenta en las relaciones basadas en la dependencia emocional, a su vez, en la misma línea, otra participante cuenta,

> Yo era como con esa ansiedad de que tenía que en cierto modo responder como a las demandas de mi pareja o si no me iba a hacer como una mala novia y me iban a dejar o pues que la relación iba a ir mal (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En el anterior testimonio se puede observar la necesidad de responder a las demandas de la pareja por miedo al abandono, a su vez, esto da cuenta de una dinámica de relación desequilibrada que hace referencia a la sumisión de una de las partes y dominación por la otra, lo cual es otra característica de las relaciones que establece el dependiente emocional. La persona dependiente

emocionalmente suele tener un historial de vida amorosa desequilibrada, o en su defecto, una sola relación de pareja desequilibrada pero que sea la más larga y significativa en la vida del individuo (Castelló, 2005).

Por otra parte, un factor que puede influir en el establecimiento y perpetuación de relaciones desequilibradas es la diferencia de edad, ya que, si alguno de los miembros de la pareja es mayor que el otro, se pueden establecer dinámicas de dominación, lo que se evidencia:

> Él me lleva 12 años, entonces siempre me advirtieron en ese sentido, de que él podía ejercer ciertas manipulaciones sobre mí. Pero digamos que cuando uno también tiene esa carencia afectiva, uno no escucha ese tipo de cosas y simplemente no le da importancia a nada por estar con esa persona (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Se nota cómo a raíz de carencias afectivas la participante ignora un diferencial de edad significativo con su pareja, pese a que esto implique que pueda haber dinámicas de situaciones de vida diferentes e inclusive escenarios de manipulación. En la misma línea, otra participante cuenta,

> Yo tenía 14, él tenía 19 había como una pequeña relación de poder, como yo me sentía como en la obligación de hacerlo sentir bien, de que le guste como yo soy, que me prefiera, que, al fin y al cabo, yo era consciente de que tenía otras parejas (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Este relato demuestra como la participante se relaciona desde el querer agradar al otro y esforzarse para tener que ser suficiente para esta persona, en este sentido, reconoce que se estableció una relación de poder, en donde, puede interpretarse, también, hay una búsqueda de validación, pues pese a que era consciente de que su ex pareja tenía otras relaciones, le restaba importancia y buscaba ser “preferida” y hacerlo sentir bien siempre.

Por otro lado, otra característica de la persona dependiente emocional es la asunción del sistema de creencias de la pareja, que se refiere al hecho de que en etapas avanzadas de la relación el dependiente puede interiorizar y asumir como propias creencias e ideas que inicialmente pertenecían a su pareja, estas creencias son en torno a la inferioridad del dependiente, la superioridad de la pareja y el concepto de la relación (Castelló, 2005), esto se puede evidenciar en

el relato de una participante que le da prioridad a los intereses de su pareja, lo que le produce un impacto negativo en su autoestima, ya que ha interiorizado sentimientos de inferioridad,

> Aparte es muy duro porque el proyecto que tenemos es de cine, yo estudio historia, yo no estudio cine. Él es cineasta, tiene mucha experiencia, le ha ido muy bien, tiene amigos super tesos, pues como que ya tiene un bagaje intelectual, pues, y yo me siento súper tonta y me pordebajeo mucho (P5, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

En concordancia con lo mencionado anteriormente, otra característica de las relaciones que establece una persona dependiente emocional es que son basadas en la sumisión y subordinación, pues el dependiente ofrece la subordinación a manera de ofrenda para que la pareja obtenga un beneficio y de este modo la relación se preserve; por lo que, el sumiso se empequeñece y resta valor a sí mismo y engrandece y enaltece a su pareja. Esta dinámica da como resultado una relación desequilibrada en la cual una parte es dominante y la otra es sumisa (Castelló, 2005). Las participantes lo reflejan, la siguiente narrativa, manifiesta una posición de sumisión y dominación frente a la pareja,

> Es como que él siempre me ha dicho esa frase, que es como las cosas son como yo son, como yo digo cuando son, entonces es como que yo sé cómo que, bueno, yo puedo pensar algo, pero ese algo pasa por el filtro de si a él le parece sí, pero si a él no le parece no, como que sí me ha quitado un poco de autonomía frente a la relación (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Como se ha visto hasta ahora en los testimonios de algunas de las participantes, la baja autoestima es un aspecto que influye de manera significativa en el establecimiento y perpetuación de las relaciones basadas en la dependencia emocional. “La autoestima engloba precisamente los sentimientos que nos dirigimos y que constituyen una valoración global de nuestra persona” (Castelló, 2005, p. 77). Esta se construye a partir de la interiorización de la validación recibida por parte de las figuras de apego significativas en la infancia; sin embargo, si no se recibe la validación necesaria para la constitución de una autoestima sana en estos primeros estadios del desarrollo psicoafectivo, se consolida una autoestima baja, que “al consistir en una negación de sí mismo y

una autodevaluación y autodesprecio continuos, incrementan la necesidad del otro al que se continúa buscando" (Castelló, 2005, p. 127).

Debido a la baja autoestima de las personas dependientes emocionalmente y sus necesidades afectivas insatisfechas buscan atraer a personas que les interesen a través de la admiración y sumisión, además, presentan la necesidad de agradar, lo que las hace más propensas a necesitar de los otros (Castelló, 2005). En concordancia con lo dicho, a través de una investigación que busca la relación entre la autoestima y la dependencia emocional, se puede evidenciar que, a menor autoestima, mayor es el nivel de dependencia emocional (Fonseca et al., 2021).

Esto concuerda con lo dicho en Castelló (2005), en donde se menciona que las relaciones de dependencia emocional generan un deterioro progresivo de la autoestima de la persona dependiente emocional, pues el sometimiento y la autodevaluación constante que se experimenta en este tipo de relaciones termina por hundir más al dependiente emocional, este deterioro de la autoestima se puede observar, tanto en testimonios anteriores como en los siguientes:

> Y también que el otro crea como que, no soy suficiente porque como que en cierto modo me reafirma como que esa idea de que hay algo mal en mí y por eso me tratan así, entonces como ese tipo de cosas (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Este relato muestra como la participante se relaciona desde la creencia de que hay algo mal en ella que la hace sentir merecedora de maltrato, lo cual exacerba su autoestima deteriorada dentro de la relación; en otro momento, la misma participante habla sobre sentimientos de minusvalía asociados a la idea de que nadie más la querrá como su pareja, lo que da cuenta de la necesidad de otro de forma dependiente que la objetiviza,

> Yo me cerraba mucho a nivel mental en la idea de que nunca nadie me iba a querer como él. Pues como me quería entonces. yo me metía en una posición totalmente fatalista, totalmente de minusvalía también y de que, si yo no estaba con él, no iba a estar bien (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En la misma línea la participante cuenta,

> Yo no asimilaba ni me sentaba a reflexionar, si era en realidad la relación lo que yo quería para mí y qué aspectos estaba dejando esa relación, sino que yo siempre pensaba cuál es mi problema y cómo tengo que mejorar para que el otro me quiera, cuál es mi problema y qué tengo que hacer para que la relación funcione (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

La autoestima baja de esta mujer traslada la responsabilidad de la relación a sí misma, lo que sugiere una relación desequilibrada, con una constante necesidad de aprobación.

Por otro lado, otro aspecto relevante de señalar, tiene que ver con los que Castello (2005), conceptualiza como dependencia instrumental. Se refiere a otro tipo de dependencia, que junto con la dependencia emocional hace parte de los tipos de dependencia interpersonal, y se caracteriza por la necesidad de cuidado y protección, la falta de autonomía en la vida cotidiana y la búsqueda de apoyo social debido a la sensación de indefensión. Lo cual, se puede observar en los siguientes relatos de P3.

> No es mi lugar seguro, pero sí me genera de una u otra forma como resguardo, o sea, como que puedo estar, no sé, como que puedo estar con él, voy a estar resguardada, pero sí pasó por encima mucho su violencia emocional hacia mí, pero pues al menos estoy en una casa o al menos tengo un cuarto donde dormir, entonces como que pienso en esas cosas y luego lo solucionaré (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En el anterior testimonio se puede prestar atención como P3, pasa por alto la violencia psicológica ejercida por parte de su pareja para poder tener “un cuarto donde dormir”, a su vez, otro relato de la misma participante da cuenta de la sensación de indefensión,

> Sí tengo redes de apoyo en Medellín, pero de pronto pienso que soy lo suficientemente fuertes para enfrentarme al mundo ahora sola aquí, porque no siento que haya algo que yo sienta como voy a estar segura si me voy de ese lugar, porque lo más seguro en mi cabeza es ese lugar (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Sobre los roles de género.

Otro aspecto que influye en el establecimiento de relaciones basadas en la dependencia emocional son los roles de género, que según la OMS (2018) son "construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados en un determinado contexto sociocultural para todas las personas" (párr. 1), por lo tanto, los roles de género son moldeados por la cultura y la sociedad.

Sobre esto, Freud (1933) comenta que "masculino y femenino es la primera diferencia que ustedes hacen cuando se encuentran con otro ser humano, y están habituados a establecerla con resuelta certidumbre" (p.105). Larrosa (2010) dice:

> Históricamente, por la división sexual del trabajo, a las mujeres les ha correspondido el trabajo doméstico, las tareas de cuidado del hogar, la crianza de los hijos, la atención al marido y el mantenimiento de la armonía familiar. Con ello, la vida de las mujeres queda orientada y centrada en el espacio de lo doméstico-privado, mientras que a los hombres se les han asignado tareas relacionadas con el logro de objetivos en el ámbito público, sobre todo centradas en el trabajo remunerado y con un mayor reconocimiento. Por esta asignación cultural de roles se crean estereotipos para ambos sexos, según los cuales los hombres deben ser fuertes, protectores, responsables de la toma de decisiones importantes y propietarios, y las mujeres, sin embargo, deben ser débiles, frágiles, responsables del ámbito doméstico, dependientes y vulnerables (p. 356).

Como lo expresan las siguientes narrativas,

> Porque a mí me criaron esa postura de que usted tiene que ser una buena niña, una buena mujer, para que usted se case, sea una buena ama de casa y una buena mamá, entonces así se va a ser la mejor mujer de todas. Pues esa era como la idea de mi casa, que la mejor mujer, es la mujer sacrificada por la familia, es la mujer que muchas veces se deja a sí misma por cuidar al otro, por estar con el esposo, por los hijos, ¿cierto? Entonces como que era esa idea de que tenía que ser buena mujer también, porque mi familia es muy cristiana. Entonces a mí llegaban muchos de esos valores cristianos de que la mujer debe servirle al

> hombre, como que la mujer tiene que ser sumisa, entonces eso también es lo que pudo haber influido (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En este testimonio se puede reconocer la manera en que en nuestros contextos se han instaurado tradicionalmente los roles de género desde la misma crianza, que basan su valor como mujer en ser ama de casa, buena esposa, una mujer sacrificada y sumisa, lo que está atravesado también por creencias basadas en la religión, impartida familiarmente, a su vez, esto influye en el establecimiento de relaciones desiguales basadas en la dependencia emocional. En la misma línea, la participante cuenta,

> En mi casa son las mujeres las que tienen que asumir el rol de… cuidado entonces yo comenzaba a cuidar, mi abuela incluso estuvo en momentos muy complejos donde mi abuelo la abandonó y ella volvía atrás de él, esas cosas cuando lo hace el hombre están bien pero cuando lo hace la mujer está mal (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Este relato da cuenta de la forma en que los roles de género pasan de generación en generación, asimismo, analizando el hecho de que la abuela de la participante estuviera para su esposo después del abandono, puede interpretarse como una relación de dependencia, también, se ve la interiorización de valores tradicionales basados en el sacrificio y el cuidado por parte de la mujer. Además, en el testimonio se evidencia una doble moral en la cual las acciones son juzgadas dependiendo del género de quién la realice, esto se ve reflejado también en el siguiente relato, en el cual hay una normalización y aceptación social de dinámicas relacionales basadas en la infidelidad por parte del hombre,

> Y también pues, porque mi abuela aceptó muchas cosas machistas de mi abuelo, también el trato que tuvieran las mujeres y ella decía... Ah, no, mija, pero es que todos los hombres son perros. Pues me decía como ese tipo de cosas... (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En correlación con lo mencionado hasta ahora, la construcción social de la mujer como sumisa y dócil la sitúa en una posición de inferioridad que la hace más vulnerable a la violencia.

Freud (1933), expresa que la propia constitución de la mujer "le prescribe a la mujer sofocar su agresión, y la sociedad se lo impone; esto favorece que se plasmen en ella intensas mociones masoquistas, susceptibles de ligar eróticamente las tendencias destructivas vueltas hacia adentro" (p. 107).

Lozano et al (2016) plantean, la dependencia afectiva como un acto de mutilación psicológica ya que múltiples aspectos como la autoestima y el autorrespeto se ven afectados dentro de la relación de pareja, que a su vez puede llegar a convertirse en destructiva a nivel físico y psicológico por las dinámicas de relacionamiento violentas que se desarrollan dentro de este tipo de vínculos; estos autores, evidencian un factor de vulnerabilidad en las mujeres de acuerdo a roles de género, ya que en la construcción social de lo femenino se ha establecido que demanda mayor atención y afecto.

En la misma línea Díaz, et al. (2023), plantean sobre la relación de la violencia a la mujer con la dependencia emocional, que las mujeres en esta cultura, suelen tener un patrón de vulnerabilidad a necesidades insatisfechas y muestran una necesidad constante de afecto hacia sus parejas, como el miedo a la ruptura, lo que implica que alimenten comportamientos para mantener la relación, aunque esto pueda afectar su propio bienestar.

Estos autores señalan que también el miedo a la soledad, conlleva a experimentar incomodidad cuando no están junto a su pareja, o tienden a priorizar a la pareja sobre sí mismas, lo que significa que estas mujeres tienden a poner a su pareja por encima de otros aspectos de su vida y su persona. Situaciones entre otras que estos resultados vienen resaltando que definitivamente expone a las mujeres dependientes a múltiples circunstancias de vulnerabilidad, ya que a través de la evaluación del nivel de dependencia emocional en las participantes se encontró una estrecha relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de maltrato por parte de sus parejas o violencia de género.

7.3 Formas de violencia en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional y su impacto en la salud mental.

En Larrosa (2010) comenta que "la violencia contra las mujeres es un fenómeno multicausal que está sustentado por determinadas estructuras de poder y dominación en las que todos y todas estamos inmersos, y que conforman el orden social patriarcal" (p. 356), es decir que, los roles de género instaurados culturalmente están íntimamente relacionados con la violencia contra las mujeres, siendo esta la manifestación de las relaciones desiguales que se ha constituido históricamente y que ha conducido a relaciones de sumisión-dominación que pone a la mujer en una posición de subordinación respecto al hombre, además, de acuerdo a las construcciones sociales se pone cierta presión en que los hombres sean dominantes y agresivos, por otra parte, en estos constructos sociales se piensa la mujer como sumisa y dócil (OMS, 2018), esta dinámica de relacionamiento desigual se puede evidenciar en el siguiente relato,

> Me da miedo la violencia, como que es algo a lo que siempre le he tenido miedo, pero ahorita como que evito tanto el conflicto con él, o soy tan como complaciente en el sentido de como que, si puedo hacer algo y puedo evitar una pelea, pues lo hago. Entonces como que, pues intento que no me afecte, pero creo que sí puede afectarme (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En el anterior relato se puede evidenciar una postura de sumisión por parte de la participante para evitar conflictos por temor a la violencia que se pueda desencadenar a raíz de estos, la misma participante habla en el siguiente testimonio sobre sentirse cohibida ya que sus acciones y palabras deben ser aprobadas por su pareja, lo que da cuenta de la dominación que él ejerce sobre ella,

> Como que cuando estuve lejos de él, cada que voy a acostar, me doy cuenta como que estoy más tranquila, estoy menos a la defensiva, como que estoy como en paz, por decirlo de alguna manera. Y aquí siento que siempre estoy como en modo supervivencia, no sé cómo decirlo, como que siempre tengo que estar atenta de algo, de lo que digo, de lo que hago, porque si no él puede decirme como, no, eso no está bien, no haga eso (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Otro aspecto que puede influir en el establecimiento de relaciones desiguales y de poder, es el desprecio que puede aparecer por parte del hombre hacía la mujer en el proceso de desarrollo psicoafectivo, sobre esto Freud (1931), explica que durante la etapa del complejo de Edipo la niña se hace a la idea de que la madre la ha criado con la genitalidad incorrecta, lo que se denomina "complejo de castración". El niño al conocer esto puede reaccionar con desprecio hacía la mujer, lo que deja como secuela cierto menosprecio, por lo que esta etapa representa un punto de viraje en el psiquismo; en la niña, "ella reconoce el hecho de su castración y, así, la superioridad del varón y su propia inferioridad, pero también se revuelve contra esa situación desagradable" (Freud, 1931, p.231), el menosprecio del que se habla en el anterior planteamiento se puede evidenciar en este relato, "en mi relación más tóxica mi pareja siempre tendía a insultarme, a hacerme sentir pequeña, hacerme sentir culpable y hacerme sentir fea" (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024). En la misma línea otra participante cuenta, *"*esa persona me empezó a desprestigiar en muchos sentidos, pues como a hacerme sentir como si no fuera suficiente en muchos sentidos, como a hacerme ver que yo no era lo suficientemente inteligente*"* (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Los anteriores relatos dan cuenta de acciones de desvalorización que se ejercen por parte de alguien -que puede ser considerado como un agresor- y que tienen como intencionalidad denigrar y humillar a otra persona -que puede ser considerada como víctima- para ejercer control. A su vez, a través de estas acciones el agresor busca generar una posible dependencia emocional al convencer a la víctima de su propia insuficiencia.

Estos planteamientos de Freud (1931) concuerdan con lo hallado por Rivera (2020), que afirma que la fuente primaria de las violencias basadas en género son algunas construcciones sociales machistas en las que se tiene a la mujer en una concepción de inferioridad. En coherencia con lo dicho, la ONU (2023) define la violencia de género como "los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas" (párr. 2). Cabe aclarar que según la ONU (2024), las mujeres y las niñas son más propensas a sufrir este tipo de violencia que puede ser de tipo sexual, física, psicológica e incluso económica.

En conformidad con lo anterior, la ley 1257 de 2008, en su capítulo primero, artículo dos, define la violencia contra la mujer como una acción u omisión que cause algún tipo de sufrimiento

por su condición de mujer, ya sea que se presente en el ámbito público o privado. En el mismo apartado de esta ley se habla de la violencia económica como "cualquier acción u omisión orientada al abuso económico, el control abusivo de las finanzas, recompensas o castigos monetarios a las mujeres por razón de su condición social, económica o política" (Colombia. Congreso de la República, 2008).

Es de resaltar que este tipo de violencia se puede evidenciar en el siguiente testimonio, donde se observa la forma en que a través del dinero se ejerce dominación en la relación aprovechando una posición desventajosa económicamente de la otra persona,

> Es como que también él ejerce cierta violencia económica sobre mí, porque a veces es como, bueno, pues si no le gusta algo, ya sabe que se puede ir. Pues actualmente no tengo un trabajo, estoy como que dejándole todo mi tiempo a estudiar (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Por otra parte, la ley 1257 de 2008, en el artículo tres habla de "daños" para referirse a las múltiples consecuencias de los distintos tipos de violencia contra la mujer y se clasifican en: daño psicológico, físico, sexual y patrimonial.

En primer lugar, el daño psicológico, consiste en las consecuencias de los hechos que tienen como finalidad el

> degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza directa - indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal (Colombia. Congreso de la República, 2008).

En los relatos de algunas participantes, la violencia psicológica, y, por tanto, el daño psicológico es un elemento que se encuentra en su vida y su discurso.

> Me decía también mucho lo negativo, como si tú te sigues portando así voy a pensar que tomé la decisión equivocada en haberte elegido a ti, prácticamente amenazándome con

> dejarme para irse con otra persona sabiendo todo lo que eso significaba para mí (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En el anterior testimonio se pueden observar una dinámica de manipulación, a través de la cual se busca controlar y someter a la otra persona, en la misma línea otra participante cuenta,

> Es que no sé cómo le diré esto en español, es que tengo un gaslighting, como que él siempre me dice como, ay eso no pasó, usted se lo inventó. Y muchas veces ha pasado con situaciones que yo veo algo, intento reclamarle a él, y él se da cuenta antes de que yo le reclame y lo deshace, por ejemplo, un seguidor en Instagram, o algo así que hemos hablado, ya lo hemos conversado, es un acuerdo, lo rompe, yo me doy cuenta, y cuando yo intento mostrarle que vea que sí lo rompió, él ya lo ha deshecho. Entonces me hace pensar, en algún momento, ¿será que yo sí me lo estoy inventando? Mi cabeza... como que se está pasando una mala jugada y yo me inventé esto. Entonces siento que para mí eso ha sido violento (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Esta narrativa puede evidenciar la manera en que, a través de la manipulación ejercida, la víctima llega a dudar de sí misma, lo que la vuelve más propensa a que se siga perpetuando esta dinámica de abuso. La misma participante también habla sobre amenazas de castigo por parte de su pareja,

> A veces no es solamente con lo que me hace, sino con lo que me dice, como que, si usted no hace esto, pues va a recibir un castigo. Entonces como que sí, siento que eso me afecta, pero hoy en día, y es muy triste, pero siento que lo normalice (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En algunos casos como el mencionado anteriormente, la violencia psicológica llega a normalizarse o minimizarse, en la medida que no deja una huella evidente como una marca física; sobre esto Rivera (2020) comenta, refiriéndose a la violencia psicológica, que hay formas de violencia que no son reconocidas por la víctima pese a que vivencie el malestar que estas le generan, lo que es preocupante ya que “el maltrato psíquico degrada lenta, pero progresivamente,

la mente de la víctima" (Larrosa, 2010, p. 358). Lo dicho concuerda con lo encontrado por Aguirre et al. (2023), que afirman que sobre las mujeres se siguen ejerciendo diversos distintos tipos de violencia, como el dominio y la manipulación; estas conductas violentas han sido normalizadas por parte de las mujeres debido al desconocimiento o poco reconocimiento que se le ha dado a la violencia psicológica, no obstante, son múltiples las afectaciones a la salud mental a raíz de esto, ya que puede desencadenar en escenarios como depresión, ansiedad, baja autoestima e incluso ideación suicida. Además, a través de la investigación que realizaron se identifica que la dependencia emocional es el principal factor por el que las mujeres permanecen en relaciones violentas. También se evidencia que dentro de este tipo de relaciones se desarrolla un patrón repetitivo de violencia, dolor, perdón, reconciliación, esperanza de cambio y nuevamente violencia, en este círculo vicioso la mujer espera un cambio comportamental en su pareja, lo que representa el escenario perfecto para que el agresor ejerza manipulación psicológica sobre la víctima a fin de que la relación continúe.

En adición a lo anterior, otra dinámica de manipulación presente en el discurso de las participantes es ejercer culpa en la pareja al momento de la ruptura, "cuando yo decidí como alejarme decía que él se iba a morir que él se iba a matar si yo lo dejaba o si yo no estaba con él" (P6, comunicación personal, 21 de octubre, 2024), de la misma manera, otra participante cuenta que volvía con su pareja debido a las presiones ejercidas por él,

> Entonces yo lo dejaba y me decía: pero es que, ¿cómo así? ¿Qué me vas a dejar? Si yo me siento súper mal, si yo me voy a morir, entonces me va a pasar otras cosas. Entonces yo me sentía presionada, en cierto modo, y obligada a volver (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En segundo lugar, otro tipo de daño es el físico, que se define como "riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona" (Colombia. Congreso de la República, 2008), este es el caso de la siguiente participante,

> Es que en esa relación hasta me llegó hasta pegar él. Entonces, lo que yo creía que era inconcebible para mí, que yo decía, no, yo nunca voy a dejar que nadie me pegue. O sea,

> eso para mí era como el límite, y cuando él me pegó, yo lo normalice, yo lo permití y luego le volví a creer y lo volví a permitir (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Aquí se puede observar la ruptura de límites y la normalización de la violencia física dentro de la relación, lo que puede estar asociado con promesas de cambio y manipulación para que la víctima continúe en ese ciclo de daño físico. En la misma línea otra participante cuenta, "no me gustaba que me gritaran y que como que hiciera el amague de pegarme como que también tratara de recurrir a la violencia física" (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Es importante aclarar que la violencia física no se reduce únicamente al daño físico, sino que "lleva consigo también un maltrato psicológico, ya que quien golpea a otro le está produciendo una humillación y una merma en su integridad moral" (Larrosa, 2010, p. 369).

En tercer lugar, otro tipo de violencia del que se habla en el artículo tres de la ley 1257 de 2008 es el daño o sufrimiento sexual, que consiste en la acción de presionar u obligar a una persona a tener algún tipo de interacción que pueda ser catalogada como sexual, ya sea mediante el uso de la fuerza, manipulación, amenaza u otros mecanismos que anulen o limiten la voluntad personal, este tipo de violencia se puede evidenciar en la siguiente participación,

> Y también hubo algo que fue como muy detonante para mí y es que había cosas muy heavy, por ejemplo, últimamente, yo por eso también decidí terminar. Me obligaba, me presionaba a tener relaciones sexuales, aunque yo no quisiera era muy complicado, porque si no se enojaba y se ponía así, pero bravo, que a mí me daba ese susto (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

En el relato no solo se puede ver el abuso sexual sino que también la dominación ejercida sobre la participante con la amenaza implícita de enojo si no hace lo que su pareja quiere, lo que produce que el acto sexual no sea bajo un consentimiento mutuo, sino en una situación de abuso y control que, además, produce un profundo malestar psicológico, en la misma línea, otra participante habla sobre la forma en que los limites se van desvaneciendo en relaciones de dominación, posiblemente por el miedo a la ruptura,

> Yo creo que he llegado hasta el punto máximo. O sea, como que lo sexual me parece un punto como que muy grave, pues como que no sé qué más grave puede haber porque ya incluso involucraría la vida misma. Pero siento que ya he permitido lo que yo antes pensé como que no podía hacer (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En cuarto lugar, otro tipo de daño es el patrimonial, que consiste en "la pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer" (Colombia. Congreso de la República, 2008), este tipo de violencia se puede evidenciar en el siguiente aporte,

> Yo estaba creando un emprendimiento de unos jabones con materia prima orgánica. Entonces yo había comprado un montón de cosas y fui a la casa de mi pareja y él tenía un mesón blanco y puse todas las cosas ahí. Y había como un polvito que... Era amarillo y lo puse en la mesa y se regó un poquito. Y yo limpié y quedó una manchita. Se enojó horrible, me dijo que era una descuidada y me cogió todas las cosas, las metió en una bolsa y las iba a botar por el chute del edificio. Entonces yo cogí mis cosas, ni siquiera miré lo que iba a botar por la basura, me puse a llorar, le dije que estaba loco, ¿cómo iba a hacer eso? Que eso me había costado un montón de plata, que él sabía todo el esfuerzo que había hecho para comprar esas cosas y bajé por las escaleras y él bajó detrás de mí y fue una discusión, así como a los gritos y eso me pareció re violento (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

El hecho de botar los implementos de trabajo es significativo ya que se vuelve una forma de dejar a la otra persona desvalida y sin recursos, lo que a su vez es un comportamiento de control, también hay una desvalorización del otro a través de críticas tras el incidente. Estos planteamos, dan cuenta de que la violencia contra la mujer se traslada especialmente al ámbito de las relaciones afectivas, lo que puede generar sentimientos de ambivalencia a la persona perjudicada, ya que no llega a entender la manera en que una relación que debería ser beneficiosa llega a hacerle daño, además, al ser el agresor una persona de la que la víctima depende emocionalmente y a veces

económicamente puede hacer que se presente tolerancia o normalización de la violencia. Como se pudo constatar en algunos de los testimonios analizados.

Esta tolerancia y normalización de la violencia también puede desarrollarse al experimentar vergüenza, miedo o culpa de compartir, con personas allegadas, los comportamientos de su pareja, lo que puede hacer sentir a la víctima degradada ante los otros (Larrosa, 2010), por eso el silencio de la persona que sufre violencia, termina siendo una forma de protección de la imagen de la pareja ante otras personas, como lo señala esta participante,

> Yo no suelo dar espacio para hablar de mí, entonces menos para hablar de lo que pasa con mi pareja, porque si no hablo de mí, mucho menos de eso. Y también siento que en algún momento fue por intentar proteger la imagen de esa persona con mis amigos (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Todas las situaciones descritas tienen un impacto en la salud mental de los implicados, si se entiende este concepto de salud mental como, un estado de equilibrio con la vida en la que los pensamientos, sentimientos y conductas se armonizan o no (APA, 2010), y está determinada "por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales" (OMS, 2022, párr. 4). De tal forma, "la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad, los conflictos y la degradación del medio ambiente, aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental" (OMS, 2022, párr. 10).

Con base en esto, es claro que las distintas formas de violencia que se viven dentro de las relaciones basadas en la dependencia emocional generan un impacto negativo en la salud mental de la persona afectada como puede verse a continuación,

> No, mi depresión empezó desde antes, pero se exacerbó durante la relación. Incluso en el momento de la relación yo llegué a tener un intento suicida. Pero la relación ha sido muy tóxica en muchísimos aspectos, porque esta persona no solamente me ha sido infiel en múltiples ocasiones, sino que también me ha llegado a maltratar físicamente. Entonces, normalmente después de esas peleas tan intensas, yo caía siempre en un hueco depresivo. Incluso la primera vez que él fue infiel, que yo lo descubrí, yo terminé en urgencias, pues

> me dio una crisis de ansiedad, o sea, yo estaba súper mal (P1, comunicación personal, 21 de octubre, 2024).

Aunque en este caso hay un antecedente de depresión, esta condición empeora durante esta relación de dependencia y maltrato emocional y físico al que estaba sometida. Otra participante,

> Hay un antes y un después. Como que en el antes, yo reaccionaba muy mal, yo lloraba. A veces como que para no sentir tanto dolor me autolesionaba, pero no cortarme o algo así, sino como que me pegaba, como que me daba puños en las piernas y él pues nunca vio eso, yo creo que simplemente me veía llorar y me decía como no llore o llore más pasito o vaya a otro lado a llorar (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

En esta experiencia se refleja que en busca de aliviar el intenso sufrimiento psíquico la participante lo traslada al ámbito de lo físico a través de las autolesiones, lo que es muestra del deterioro de la salud mental dentro de la relación. También se observa que el vínculo no representa un espacio de apoyo emocional, ya que, en lugar de validar el dolor, su pareja lo desprecia y rechaza, lo que puede ser un detonante de los comportamientos autodestructivos. En la misma línea, otra participante habla de algunos síntomas ansiosos que aparecen debido a situaciones y discusiones experimentadas dentro de su relación de pareja,

> Siento que me da mucha ansiedad, los típicos, se me aprieta el pecho, tengo como vacío en el estómago, también me dan mareos me da mucha ansiedad y si tiendo a sobre pensar, pero he buscado como calmar esa parte para ya cuando vayamos a discutir las cosas sea de manera fría y calmada (P4, comunicación personal, 18 de octubre de 2024).

Otro momento de las relaciones basadas en la dependencia emocional en el cual se ve afectada la salud mental es después de una ruptura. Si bien el duelo amoroso es una experiencia que causa sufrimiento, en una persona dependiente emocional el dolor suele ser más intenso, lo que se puede observar en el siguiente relato, “y siempre que terminábamos, yo incluso hasta dejaba de comer, dejaba de dormir, lloraba demasiado, como que sentía que yo me iba a morir literalmente, como que yo no podía” (P3, comunicación personal, 18 de octubre, 2024).

Se puede evidenciar la dificultad de sobrellevar el duelo, de tal forma que se ven afectadas incluso funciones vitales, lo que a su vez demuestra la necesidad de un otro para poder tener bienestar. En este mismo sentido, otra participante cuenta, “la ruptura fue terrible. Me costó mucho tiempo. Me costó por ahí seis meses estar medianamente bien, pero me sentía muy deprimida” (P2, comunicación personal, 19 de octubre, 2024).

En el estudio de Martínez et al. (2021), se evidencia que las mujeres con dependencia emocional experimentan con mayor intensidad las etapas del duelo romántico por lo que pueden presentar síntomas psicopatológicos como depresión, ansiedad, hostilidad y cuadros de somatización a nivel físico. A su vez, en la investigación que realizaron se concluye que las emociones negativas que experimentan las mujeres al momento de la ruptura están relacionadas con la dependencia emocional, ya que las personas que establecen este tipo de relaciones manifiestan mayor miedo a la soledad, tienen más necesidad de afecto y sentimientos de ser queridos, presentando aumento en síntomas de depresión y ansiedad.

Por otro lado, es importante resaltar que además de las dinámicas de relacionamiento nocivas, que se desarrollan dentro de los vínculos basados en la dependencia emocional, otro aspecto que afecta la salud mental son las experiencias tempranas, puesto que la salud mental en el adulto es un reflejo de la salud mental infantil; “un individuo sano, comienza con un niño sano. La salud mental se organiza tempranamente, y desde lo anímico, y es el Yo, la instancia psíquica que esta personifica” (Bustos y Russo, 2018, p.9), por esta razón, se puede analizar que, en el caso de algunas de las participantes, además de las afectaciones a la salud mental sufridas dentro de la relación de dependencia emocional a partir de la violencia de género ejercida por sus parejas, ya presentaban afectaciones debido a experiencias infantiles tempranas.

Finalmente, la American Psychological Association (2010), comenta que la salud mental “conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas” (párr. 1), siendo este un aspecto que se ve afectado profundamente en las relaciones basadas con la dependencia emocional y marcadas por diversas situaciones de violencia de género, ya que, en lugar de ser una experiencia satisfactoria, resulta nociva para el bienestar integral de la persona afectada. Asimismo, Rossi (2005), habla de la salud mental como la capacidad de establecer vínculos afectivos sanos y armoniosos con los otros, desde esta perspectiva también se tiene en cuenta un completo estado de bienestar físico, psicológico y social, por lo que, es importante pensar formas de relacionamiento constructivas en lugar de destructivas.

7.4 Estrategias de promoción de relaciones de pareja estables y prevención de la violencia de género.

Detrás de cada historia de dependencia emocional hay una historia de sufrimiento.

Esta es una propuesta de manual empático para las mujeres que están siendo afectadas por dependencia emocional en sus relaciones de pareja.

El presente manual tiene como objetivo ayudarte a entender cómo nuestras experiencias de vida, especialmente las de la infancia, influyen en la forma en que nos relacionamos con los demás, al comprender esto, se fomenta la construcción de vínculos afectivos sanos, estables y basados en la igualdad y el respeto.

De esta manera se puede prevenir las distintas formas de violencia que aparecen en las relaciones desiguales.

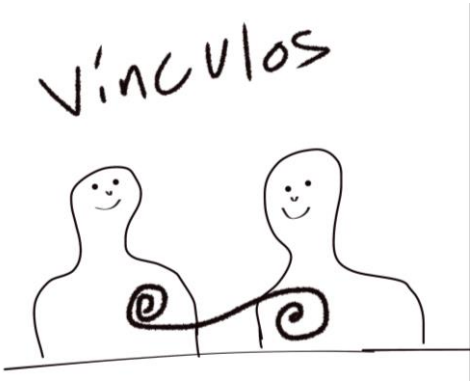
Tengamos presente algunas recomendaciones útiles para mejorar nuestro bienestar como base para construir relaciones que nos hagan sentir plenas, y algunos elementos para sobrellevar de manera sana procesos de duelo tras una ruptura de pareja.

7.4.1 Tus primeros vínculos

¿Cómo influyen tus experiencias de la infancia en tu vida actual?

Desde que nacemos, necesitamos desarrollar una conexión con las personas que nos cuidan para crecer sanas emocionalmente. Si de niñas nos sentimos protegidas y amadas, aprendemos a confiar; pero, si vivimos en un ambiente de caos, violencia, abandono o indiferencia, aprendemos miedos e inseguridades que, sin darnos cuenta, trasladamos a nuestras relaciones adultas.

Figura 1
Vínculos afectivos



¿Qué fantasmas de tu pasado aún te atormentan?

Figura 2
Miedos e inseguridades



7.4.2 Conocerte para relacionarte mejor

Ese es el principio de unos vínculos afectivos sanos.

Es necesario conocernos a nosotras mismas. Es importante la autorreflexión en cada momento de nuestra vida para tener relaciones emocionales estables.

Figura 3
Exploración propia



Necesitamos explorar nuestras carencias afectivas para no repetir patrones que fueron frustrantes en nuestra niñez.

Figura 4
Carencias afectivas



Es fundamental identificar y comunicar tus emociones para no dejar a un lado tus necesidades afectivas.

Figura 5
Comunicar emociones



TRISTE FRUSTRADA ENOJADA CONFUNDIDA FURIOSA ENGAÑADA…

¿De qué otra forma te sientes?

Ir a psicoterapia es una excelente opción para explorar los aspectos de nuestras vidas que nos causan malestar y sufrimiento.

Figura 6
Psicoterapia



Si en la infancia no recibimos el apoyo o el afecto que necesitábamos, es posible que, adultas, nos cueste expresar lo que sentimos, o, que tengamos miedo de acercarnos a los demás. Esto puede hacer que sea difícil pedir ayuda o aceptar el cariño de otros, por temor a ser rechazadas o a no ser validadas.

¿De qué manera expresas lo que sientes y piensas en tus relaciones?

¿Qué sueles hacer cuando necesitas ayuda?

7.4.3 Cuidémonos de las relaciones basadas en la dependencia emocional

Las personas que experimentan dependencia emocional pueden necesitar compañía constante, sentir un gran miedo al abandono o tener dificultades para estar solas, por lo que es importante:

- Cultivar nuestros propios espacios.
- Explorar nuestras propias ideas.
- Reanudar mis pasatiempos.
- Rescatar mis intereses y.
- Compartir de nuevo con mis amigos y familia.

Figura 7
Espacios con amigos

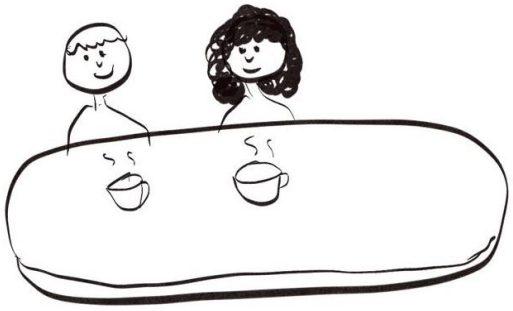


Figura 8
Compartir con la familia



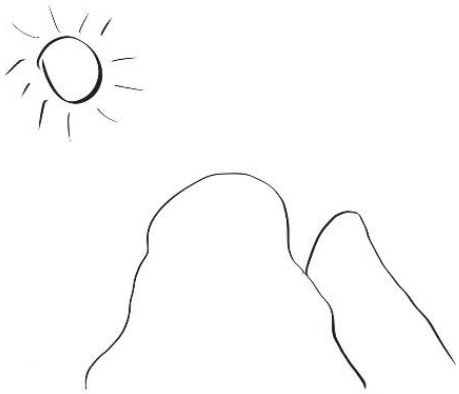
¿Qué espacios propios te gustaría conservar?

Vale la pena abrirse a nuevos espacios de socialización con personas, nuevas o conocidas, que compartan nuestros gustos o intereses.

Figura 9
Explora intereses



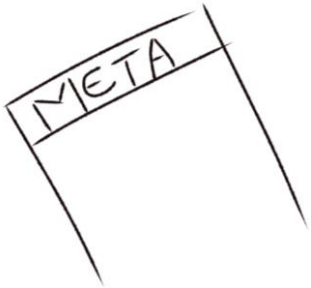
Figura 10
Explora lugares



¿Qué actividades y pasatiempos practicas o te gustaría practicar?

Retomar tus propios proyectos, da prioridad a tus metas.

Figura 11
Objetivos propios



¿Cómo te ves a futuro? ¿Qué es lo que sueñas para tu vida?

7.4.4 Reconociendo las distintas formas de violencia en la relación

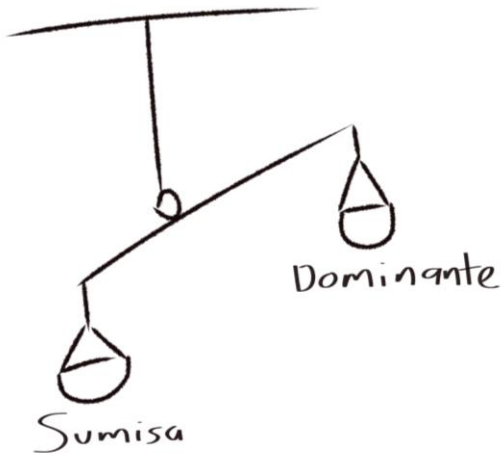
La violencia contra la mujer surge a partir de formas de relacionamiento desiguales, que aprendemos desde la crianza y roles de género que nos impone la sociedad y la cultura.

Figura 12
Roles de género



A las mujeres se les ha asignado el rol de ser sumisas y dependientes, mientras que a los hombres se les ha asignado ser fuertes y dominantes, lo que da lugar a relaciones desequilibradas.

Figura 13
Relaciones desequilibradas



La violencia contra la mujer puede manifestarse de diversas formas:

7.4.4.1 Violencia psicológica.

Son acciones que buscan controlar tus pensamientos, sentimientos y decisiones. Incluye intimidación, manipulación, amenazas, humillaciones, o aislarte de tus seres queridos.

7.4.4.2 Violencia económica.

Se da cuando se controla abusivamente tus finanzas, te impiden trabajar, te castigan monetariamente, o te destruyen bienes que son importantes para ti, dejándote sin recursos.

7.4.4.3 Violencia física.

Cualquier acción que ponga en riesgo tu cuerpo, como golpes, empujones o el amague de hacerlo. No solo causa daño físico, sino también una humillación profunda y afecta tu bienestar emocional y mental.

7.4.4.4 Violencia sexual.

Es cuando te presionan u obligan a tener relaciones sexuales o cualquier interacción de este tipo sin tu consentimiento.

Es importante reconocer todos estos tipos de violencia que pueden ser ejercidas hacia las mujeres, ya que algunos de estos actos dañinos son normalizados y todavía invisibilizados en nuestra sociedad.

Toma una hoja de papel y escribe alguna experiencia de violencia que hayas vivido en una relación de pareja.

Figura 14
Ejercicio de escritura



7.4.5 Duelo en relaciones de dependencia emocional

Es normal que, cuando una relación de pareja termina, sentir tristeza y pasar por un proceso de duelo.

Sin embargo, para las personas que han vivido una relación de dependencia emocional, este proceso puede ser mucho más doloroso e intenso.

Figura 15
Duelo



Las personas dependientes emocionalmente pueden sentir que la ruptura no tiene fin, como si el dolor se prolongara indefinidamente.

Esto se debe a que a menudo idealizan a su pareja y la conciben como el centro de su vida, o incluso como la única fuente de su felicidad y seguridad.

Figura 16
Idealizar-endiosar



Cuando la relación se rompe sienten un vacío inmenso y una dificultad enorme para seguir adelante, como si una parte vital de sí mismas se hubiera ido.

Figura 17
Vacío/Pérdida



Para sobrellevar de manera sana la ruptura es importante:

Tener hábitos saludables, como comer bien, dormir lo suficiente y hacer actividad física. Todas estas acciones de autocuidado inciden, en la estabilidad emocional y también en el bienestar físico.

Figura 18
Alimentación saludable

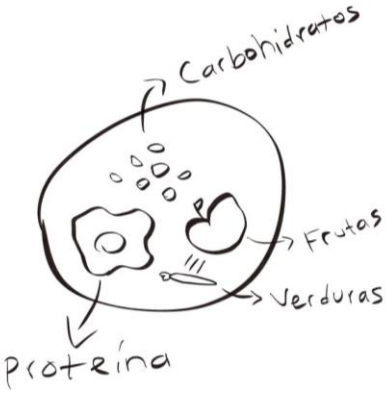
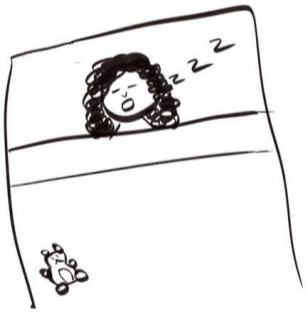


Figura 19
Actividad física



Figura 20
Dormir bien



Llevar un diario te puede ayudar a entender y validar el remolino de emociones que puedes estar sintiendo.

Figura 21
Kimbolo

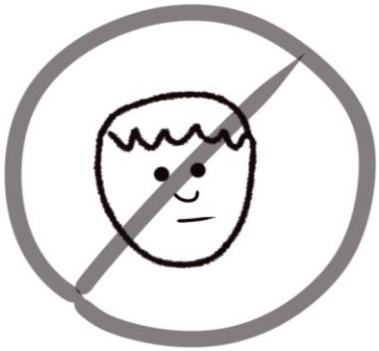


Figura 22
Desahogo emocional



Volvamos a la autorreflexión de los que estamos viviendo. Ante una crisis pensemos en nosotras mismas y evitemos entrar en un ciclo de ir y volver.

Figura 23
Contacto cero



Volver con tu expareja o establecer otra relación desde el mismo patrón de dependencia emocional te mantiene en un circuito no beneficioso para tu salud mental.

Es necesario romper con nuestros patrones de apego iniciales que nos vuelven dependientes.

8 Conclusiones

Las experiencias vividas durante la infancia representan los cimientos sobre los cuales las personas se relacionan con los demás, el entorno y consigo mismos, por lo que, la historia personal influye de manera significativa en las dinámicas de relacionamiento en la vida adulta, y por consiguiente, las interferencias que se presentan durante las primeras etapas del desarrollo psicoafectivo generan impactos emocionales significativos y dejan secuelas que influyen en el establecimiento de vínculos afectivos en la vida adulta.

Las carencias afectivas en la infancia afectan el desarrollo psicológico, debido a la falta de sostenimiento, afecto y protección por parte de las figuras de apego significativas, a su vez, a raíz de la falta de cuidados en la niñez también se presentan interferencias en la consolidación del Yo y la autoestima, ya que estos son aspectos que se van formando durante toda la vida, lo que genera repercusiones significativas en el bienestar propio y las relaciones interpersonales.

A partir de la interacción entre el niño o la niña y la persona que representa el objeto de afecto se introyectan dinámicas o patrones de relacionamiento que influyen en los vínculos afectivos que se establecen posteriormente en el transcurso de la vida y que se manifiestan a través de comportamientos particulares dependiendo del tipo de apego que se desarrolla en la persona, ya sea apego seguro, evitativo, ambivalente o desorganizado.

La falta de afecto, cuidado y un sostenimiento adecuado por parte de las figuras de apego en la infancia interfiere en el desarrollo de la independencia y la autosuficiencia, esta carencia lleva a que, en la vida adulta, las personas busquen suplir estas necesidades insatisfechas a través de sus relaciones de pareja, lo que conlleva a que se desarrolle una dependencia emocional y dinámicas de relacionamiento propias de esta, que pueden llegar a ser dañinas y desfavorecedoras subjetivamente, como lo son, una necesidad excesiva de un otro, el deseo de exclusividad en la relación y el aislamiento que conlleva, poner la pareja como prioridad sobre todas las cosas incluso sacrificando el bienestar propio, la idealización de la pareja, relaciones desequilibradas basadas en la desigualdad, la sumisión y la subordinación y un miedo constante a la ruptura.

La falta de validación durante la infancia interfiere en la formación de una autoestima sana, lo que puede ocasionar que la persona con autoestima baja, establezca relaciones basadas en la dependencia emocional, ya que la auto-devaluación constante la lleva a la búsqueda de validación y afecto que no puede darse a sí misma, en la pareja o en otros. Las relaciones de dependencia

emocional, a su vez, perpetúan este ciclo, ya que el sometimiento y el sentimiento de inferioridad terminan por deteriorar aún más la autoestima de la persona.

Los roles de género influyen significativamente en la vulnerabilidad de las mujeres a desarrollar dependencia emocional, pues, a través de la crianza se promueve en el género femenino, la sumisión, el autosacrificio y el cuidado del otro, como valores que deberían regir su vida, lo que son factores que tienen impacto en el establecimiento de relaciones desequilibradas y desiguales. Estos roles a su vez se transmiten de generación en generación y normalizan la subordinación de la mujer, lo que la sitúa en una posición de mayor riesgo frente a la violencia física y psicológica.

A través de los roles de género arraigados socialmente, se perpetúan relaciones desequilibradas basadas en la sumisión-dominación, lo que da lugar a dinámicas de manipulación y control, como formas de relaciones de dependencia emocional, en las que se experimentan distintas formas de violencia como la física, sexual, económica, patrimonial y psicológica, en la que redundan todas las anteriores, afectando profundamente la salud mental de la persona dependiente emocionalmente, tanto dentro de la relación como después de la ruptura.

9 Recomendaciones

Teniendo en cuenta la importancia de las experiencias tempranas en la configuración de la salud mental de una persona, es necesario priorizar la prevención, a través de fomentar entornos de crianzas sensibles a las necesidades del infante, con el fin de que su proceso de desarrollo psicoafectivo se viva de manera satisfactoria y de este modo, pueda relacionarse de una manera sana con los demás y su entorno.

Las experiencias infantiles son determinantes de aspectos fundamentales como los patrones de vinculación afectiva, por lo que es importante realizar un trabajo introspectivo a fin de explorar y reconocer aquellas carencias que influyen en las dinámicas de relacionamiento disfuncionales, de este modo, se fomentan relaciones de pareja más sanas y satisfactorias.

Al abordar la dependencia emocional en contextos psicoterapéuticos se sugiere centrarse en la identificación de las dinámicas de relacionamiento disfuncionales, el reconocimiento de las necesidades afectivas propias, el establecimiento de límites saludables, el fortalecimiento de la autoestima promoviendo un diálogo interno más compasivo y el desarrollo de habilidades para afrontar el miedo al abandono y la soledad, así como también los sentimientos experimentados tras la ruptura. A su vez, es importante profundizar en los roles de género que ha interiorizado la persona dependiente emocional e identificar la manera en que esto afecta las dinámicas de relacionamiento propias.

Se sugiere la creación de programas enfocados en promover la educación emocional a través de estrategias psicoeducativas que fomenten una visión de las relaciones basadas en la igualdad, el respeto mutuo y la autonomía.

Es fundamental que ante el reconocimiento de condiciones subjetivas de dependencia emocional que generan malestar psicológico, se inicie un proceso psicoterapéutico continuado que le permita a la persona tramitar estas situaciones relacionales poco favorables.

Se recomienda la disfunción de programas en las universidades que permitan reconocer las diversas manifestaciones y formas de violencia, ya que muchas de estas dinámicas abusivas están normalizadas, tanto en las relaciones como en el ámbito social debido a los roles de género interiorizados.

Es importante realizar psicoeducación acerca de los roles de género, de tal modo que, si una persona decide adoptar un criterio social preestablecido para un sexo u otro, lo haga desde el conocimiento, la autonomía y pensando en su bienestar, no por imposición.

Es fundamental que los profesionales de la salud estén capacitados en la identificación de los signos de dependencia emocional y maltrato, para poder ofrecer apoyo psicológico y social necesario, además de herramientas útiles para reconstruir la confianza y autonomía afectados dentro de este tipo de vínculos que afectan la salud mental.

Para futuras investigaciones es importante considerar el tema de los procesos de duelo que viven las personas que se relacionan desde la dependencia emocional, dado que prestar especial atención a este objeto de estudio puede corroborar al tratamiento del tema, pues, debido a la intensidad de los sentimientos de la ruptura y los pocos recursos de afrontamiento, existe un riesgo de que la persona dependiente emocional vuelva nuevamente a la relación desequilibrada o a otras relaciones no beneficiosas que causan daño.

Referencias

Aguilera Vásconez, R., & Llerena Cruz, Á. (2015). *Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014- abril 2015.* [Tesis de grado] Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1011

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S.N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (1st ed.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780203758045

Aguirre Ospina, M. F., Piedrahita Murillo, L. M., García Yepes, L. F., & Presiga Ortiz, D. L. (2023). Experiencias de mujeres que han vivido violencia de pareja en el municipio de Ciudad Bolívar Antioquia. [Tesis de grado] Tecnológico de Antioquia. https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3545

American Psychological Association. (2010,). *Cambie de opinión acerca de la salud mental*. https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie

Anaya, L. y Marthe, A. (2023). Cifras que impactan en la toma de decisiones. Violencia de pareja en víctima mujer en el año 2022 en los Departamentos de Atlántico, Bolívar, La Guajira, Magdalena, San Andrés y Providencia, y Sucre. *Boletines dirección regional norte*. 7(4), 5–7. https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-regionales/regional-norte

Arroyave, C. (21 de febrero de 2023*). ¿Qué se hace en Medellín para prevenir la violencia contra las mujeres?* Alcaldía de Medellín. http://bit.ly/4mXRUWT

Bowlby, J (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Morata. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf

Bowlby, J. (2009*). Una base segura. Aplicaciones Clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós. https://www.academia.edu/40439651/UNA_BASE_SEGURA_LA_TEORIA_DEL_APEGO

Builes González, M. C. (2019). *Indicadores de dependencia emocional de los adultos jóvenes que desisten de la denuncia en la Comisaria de Familia del municipio de Bello, Antioquia*. http://bit.ly/3VGz1M9

Bustos, V. & Russo, A. (2018). Salud mental como efecto del desarrollo psicoafectivo en la infancia. *Psicogente, 21*(39), 183-202. https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/2830

Campillo Gil, A, Gutiérrez Jaramillo, L y Valderrama Cano, T. (2021). *Violencia Intrafamiliar en la infancia en relación con la Dependencia Emocional en la vida adulta*. [Tesis de grado] Tecnológico de Antioquia. https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/2250

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.

https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento

Castillo, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, (20), 7–18. http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo

Castrillón Castrillón, Y, Osorio Bonilla, J, Parra Ospina, T y Sepúlveda Morales, M. (2023). *Correlación entre la dependencia emocional y la calidad de la relación de pareja en personas con diferentes orientaciones sexuales de la ciudad de Medellín*. [Tesis de grado] Tecnológico de Antioquia. https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/4508

Colombia. Congreso de la república. (2006) *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.* Diario Oficial.

Colombia. Congreso de la república. (2008) *Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones.* Diario Oficial.

Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social (2023). *Boletín de Prensa No. 231 (octubre 11). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Ministerio de Salud y Protección Social*. Diario oficial. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx

De Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp.)*, 46, 45-73. https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica, 2*(7), 162-167. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-50572013000300009&script=sci_arttext

Díaz, M., et al. (2023). *La dependencia emocional a la pareja y su relación con la violencia a la mujer*. https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/12723/VargasAngie2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Di Bártolo, I. (2016). *El apego. Cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*. Buenos Aires: Lugar Editorial. https://es.scribd.com/document/411161500/Di-Bartolo-I-2016-El-apego-como-nuestros-vinculos-nos-hacen-quienes-somos

Estrada, A., Pastrana, J., & Mejía, M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. *Teoría de la educación*, 3, 1-13. https://www.cite2011.com/wp-content/Comunicaciones/A%2BR/103.pdf

Fonseca, I. X. Q., Gutiérrez, M. G. G., Riaño, A. M. J., Hernández, M. L. M., & Andrade, N. A. O. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, *9(*18), 91-98. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6314

Freud, S. (1931). Sobre la sexualidad femenina. *Sigmund Freud obras completas XXI* (pp. 221-244). Amorrortu. https://www.psicopsi.com/descargas-sigmund-freud-obras-completas-tomo-21-al-23/

Freud, S. (1933). La feminidad. *Sigmund Freud obras completas XXII* (pp. 104-125). Amorrortu. https://www.psicopsi.com/descargas-sigmund-freud-obras-completas-tomo-21-al-23/

Freud, A. (1965). *Normalidad y patología en la niñez*. paidós. https://es.scribd.com/doc/225244697/Freud-Anna-Normalidad-Y-Patologia-En-La-Ninez-pdf

Galeano, M. E. (2003). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad Eafit. http://bit.ly/4gkvEUI

García Osorio, S. (2022*). La recuperación después de una infidelidad en jóvenes universitarios.* [Tesis de grado] Universidad de los Andes. http://hdl.handle.net/1992/58869

Gobernación de Antioquia (2024). *Mujeres viviendo libres de violencias. Gobernación de Antioquia, secretaría de las mujeres*. https://www.mujeresantioquia.gov.co/index.php/comunidades/vida-libres-de-violencias

Hurtado Herrera, E. T., & Marchan Andrade, D. C. (2017). *Estilo de apego y violencia doméstica en mujeres atendidas en la unidad judicial especializada en violencia contra la mujer y la familia del consejo de la judicatura de Riobamba, periodo mayo–octubre 2016* [Tesis de grado] Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3493

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2024). *Boletín estadístico mensual, febrero 2024.* Grupo centro de referencia nacional sobre violencia [GCERN]. https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales

Jaramillo Serna, J. A., Uribe Jaramillo, L. M. y Rojas Hernández, Y. A. (2016). Psicología Dinámica: epistemología y práctica. El devenir de nuestra profesión. *Revista Poiésis*, 274-281. https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2117/1622

Larrosa, M. P. (2010). Violencia de género: violencia psicológica. Foro. *Revista de ciencias jurídicas y sociales*, (11), 353-376. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3759984

Lecannelier, F. (2018). La teoría del apego: una mirada actualizada y la propuesta de nuevos caminos de exploración. *Aperturas psicoanalíticas, 58*(58), 1-28. https://academia.fipi.cl/wp-content/uploads/2021/06/Lecannelier-Apego-una-nueva-mirada.pdf

Lewis, S. (2015). Qualitative inquiry and research design: *Choosing among five approaches. Health promotion practice, 16*(4), 473-475. https://doi.org/10.1177/1524839915580941

Lozano-Sapuy, L. P., Albarracín-Ángel, P. A., & Vásquez-Amézquita, M. (2016). *Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué – Colombia.* https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6918900

Mahler, M. Pine, F. Bergman, A. (1977). *El nacimiento psicológico del infante humano: Simbiosis e individuación.* Marymar. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf

Marrone, M. (2001) *La Teoría del Apego. Un enfoque actual.* Madrid: Editorial Psimática. https://www.casadellibro.com.co/libro-la-teoria-del-apego-un-enfoque-actual/9788488909374/1565466

Martínez, J., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I., & González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, *30*(1), 211-220. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100002

Martínez Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L., & Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos, 21*(1), 101–116. https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07

Moreno, I. Y. L., Vargas, C. A. M., & Zúñiga, F. S. (2019). Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (32), 75-83. https://revistasnicaragua.cnu.edu.ni/index.php/RCientifica/article/view/5993

Observatorio Colombiano de Feminicidios. *VIVAS NOS QUEREMOS: Boletín mensual sobre feminicidios en Colombia. Octubre 2024* (20 de octubre de 2024). https://observatoriofeminicidioscolombia.org/

Organización Mundial de la Salud, OMS (2018). *Género y salud.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender

Organización mundial de la salud, OMS. (2021). *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres.* https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence

Organización Mundial de la Salud, OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwo6GyBhBwEiwAzQTmcxUI7Z83qPGc3ac63EWGkRjiVN_3fmTzf8ysEB4twiA9ajGQh8bOUxoCB18QAvD_BwE

Organización de Naciones Unidas (2023*). La violencia de género es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo*. https://unric.org/es/la-violencia-de-genero-segun-la-onu/

Organización de Naciones Unidas (2024). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas.* https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence

Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2022). *Violencia contra la mujer*. https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer

Valle, L., & Moral Jiménez, M. D. L. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 9*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6323805

Poch I, Bullich, J: *Psicología dinámica*. Herder, Barcelona.- 1989, 49-62. https://es.scribd.com/doc/3476551/Poch-Psicologia-Dinamica

Ramírez, N. (2010). Las relaciones objetales y el desarrollo del psiquismo: una concepción psicoanalítica. *Revista de investigación en psicología*, *13*(2), 221-230. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3751599

Riofrio Cotrina, J., & Villegas Cobeñas, M. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios- Pimentel. *Revista Paian, 7*(1). https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311/310

Rivera, A. (2020). *Abordaje intersectorial de la violencia de género en la institucionalidad local de Santa Fe de Antioquia* [Tesis de grado] Universidad Católica Luis Amigó.. http://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co/server/api/core/bitstreams/d19317b4-2934-4357-ab3d-c24c6aeda477/content

Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología, 15*(2), 285-299. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000200009

Rodríguez, D. C. N., & León, N. A. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica psyconex, 7*(10), 1-27. https://revistas.udea.edu.co/index.php/psyconex/article/view/23127

Rossi, R. (2005). El hombre como ser social y la conceptualización de la salud mental positiva. *Investigación en salud, 7*(2), 105-111. https://www.redalyc.org/pdf/142/14270205.pdf

Russo, A. & Mendoza, A. (2015). La entrevista psicológica inicial con el niño y sus padres y el proceso psicodiagnóstico. *Temas en psicología clínica* (p. 28-59). Universidad del Norte Editorial.

Statista Research Department (2023). *Número de divorcios que se registraron en Colombia de 2016 a 2023*. https://es.statista.com/estadisticas/1240011/numero-de-divorcios-registrados-en-colombia/

Universidad de Antioquía (2024). *No Género violencia*. Plataforma universidad de Antioquia. https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/campanas/no-genero-violencia

Vanegas, J. H. (2006). *Sistema categorial de la psicología dinámica*. [Documento de apoyo a la Especialización en Psicología Clínica]. Universidad del Norte. Medellín, Colombia. https://es.scribd.com/document/484729365/1-Sistema-Categorial-de-la-Psi-Dinamica-pdf

VazCuri, Michelle. [Michelle VazCuri]. (2024). *[Imágen de una mujer abrazando dos bebés en la que dice "abrígales la infancia y no pasaran frío el resto de su vida"*]. Facebook. https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=10212029737654002&id=1690609690&post_id=1690609690_10212029737654002&rdid=JBHdEYWrhod4MRXO

Winnicot, D. (1965a). *El proceso de maduración del niño*. Laia. https://es.scribd.com/document/356158512/El-Proceso-de-Maduracion-en-El-Nino-Donald-Winnicott

Winnicott, D. W. (1965b). *Los procesos de maduración y ambiente facilitador: Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Paidós. https://es.scribd.com/document/717092498/WINNICOTT-Los-Procesos-de-Maduracion-y-El-Ambiente-Facilitador-cropped

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Este consentimiento es para participar de la investigación denominada: "Influencias del apego en relaciones de pareja en mujeres con dependencia emocional, estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la UdeA". Cuyo objetivo es comprender las influencias de las carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años de edad, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía.

Soy Ana María Vargas Tobón, estudiante de psicología, este es mi trabajo de grado para optar al título de psicóloga. Mis contactos son: Cel: 321 770 2627. Correo: amaria.vargas1@udea.edu.co

Su participación es fundamental para el cumplimiento del objetivo propuesto. Se realizará una entrevista personalizada, en la cual será escuchada con mucha atención y respeto, y toda la información que aporte será bajo el anonimato y confidencialidad y se utilizará exclusivamente para fines académicos.

Este trabajo pretende aportar desde la disciplina psicológica, a la comprensión de las dinámicas relacionales que se dan dentro de los vínculos basados en la dependencia emocional, a la vez que permitirá reconocer la manera en que las experiencias tempranas y el desarrollo psicoafectivo impactan en las relaciones de pareja que se establecen posteriormente en la adultez según el tipo de apego.

A continuación, diligencie su formato de consentimiento informado:

Yo _____ tengo claro que:

1. Mi decisión de participar en el estudio ha sido completamente voluntaria.
2. Puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee sin ninguna consecuencia desfavorable.
3. He sido informada acerca del objetivo del presente estudio.

4. Se me suministró información clara acerca del proceso, beneficios y riesgos de participar en la presente investigación.
5. Puedo solicitar respuesta a cualquier pregunta o duda que tenga sobre la investigación antes, durante y después de la misma.
6. La información suministrada para la presente investigación será tratada con total confidencialidad y usada únicamente para fines investigativos.
7. Autorizo la grabación de la presente entrevista.

He leído, comprendo y acepto la información suministrada en los numerales anteriores.

Firma de la participante:

Firma de la entrevistadora:

Anexo 2. Guion de entrevista semiestructurada

Título de la investigación: Influencias del apego en relaciones de pareja en mujeres con dependencia emocional, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la UdeA.

Encuadre: Gracias por participar de esta investigación cuyo objetivo es: Comprender las influencias de las carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja de mujeres con dependencia emocional, entre los 18 a 25 años de edad, estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquía. Es muy importante que en este espacio sea lo más sincera posible y yo voy a escucharla con mucha atención, todo lo que me cuente queda en secreto y sólo se utiliza para fines académicos desde su anonimato.

Datos sociodemográficos:

Nombre:
C.C:
Edad:
Programa académico:
Semestre:
Lugar de nacimiento:

Vida en pareja: Si () No () Desde cuándo: _____

Influencia de las carencias afectivas según los tipos de apego en las relaciones de pareja:

1. Describa la relación que tenía con sus padres durante la infancia.
2. Cuando necesitaba de sus padres durante su infancia ¿Cómo respondían?
3. ¿Recuerda cuál fue el sentimiento que más predominó en su infancia?
4. ¿De qué manera siente que influye la relación con sus padres durante la infancia en sus relaciones de pareja?
5. ¿Durante su infancia era habitual sentirse sola o abandonada?

Dinámicas vinculares en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional:

6. ¿Cómo expresa a su pareja lo que siente y piensa?
7. ¿Quién en la pareja se entrega más a la relación?
8. ¿Su pareja la presiona o la obliga a hacer cosas que no desea?
9. ¿Hasta qué punto dejaría de hacer algo para agradar a su pareja o evitar conflictos?
10. ¿Le teme al abandono o a la soledad si la relación termina?

Formas de violencia en las relaciones de pareja basadas en la dependencia emocional y su impacto en la salud mental:

11. ¿Cómo reacciona cuando se presenta un conflicto en la relación?
12. ¿Cómo se comporta su pareja cuando algo le disgusta?
13. ¿Ha experimentado algún tipo de violencia? Si la ha experimentado ¿De qué tipo?
14. ¿Se ha sentido afectada en su salud mental con sus relaciones de pareja?
15. ¿Ha experimentado síntomas ansiosos, depresivos o baja autoestima dentro de sus relaciones amorosas?

Estrategias de promoción de relaciones de pareja estables y prevención de la violencia de género:

16. ¿Habitualmente habla con alguien sobre lo que sucede en la relación?
17. ¿Con qué aspectos de su relación se siente inconforme?
18. ¿Cómo ha vivido sus rupturas amorosas?
19. ¿Qué aporta la relación de pareja para su vida?
20. Cuénteme un poco sobre qué conoce acerca de la línea violeta para la atención de víctimas de violencia basadas en género ¿Ha buscado ayuda por otros medios?